asiaSpa Turkey

Kasım / Aralık 2018 Sayı 23 Türkiye 25 TL, KKTC 27 TL

KIŞ ÖZEL SAYISI

ISSN 1727 3137

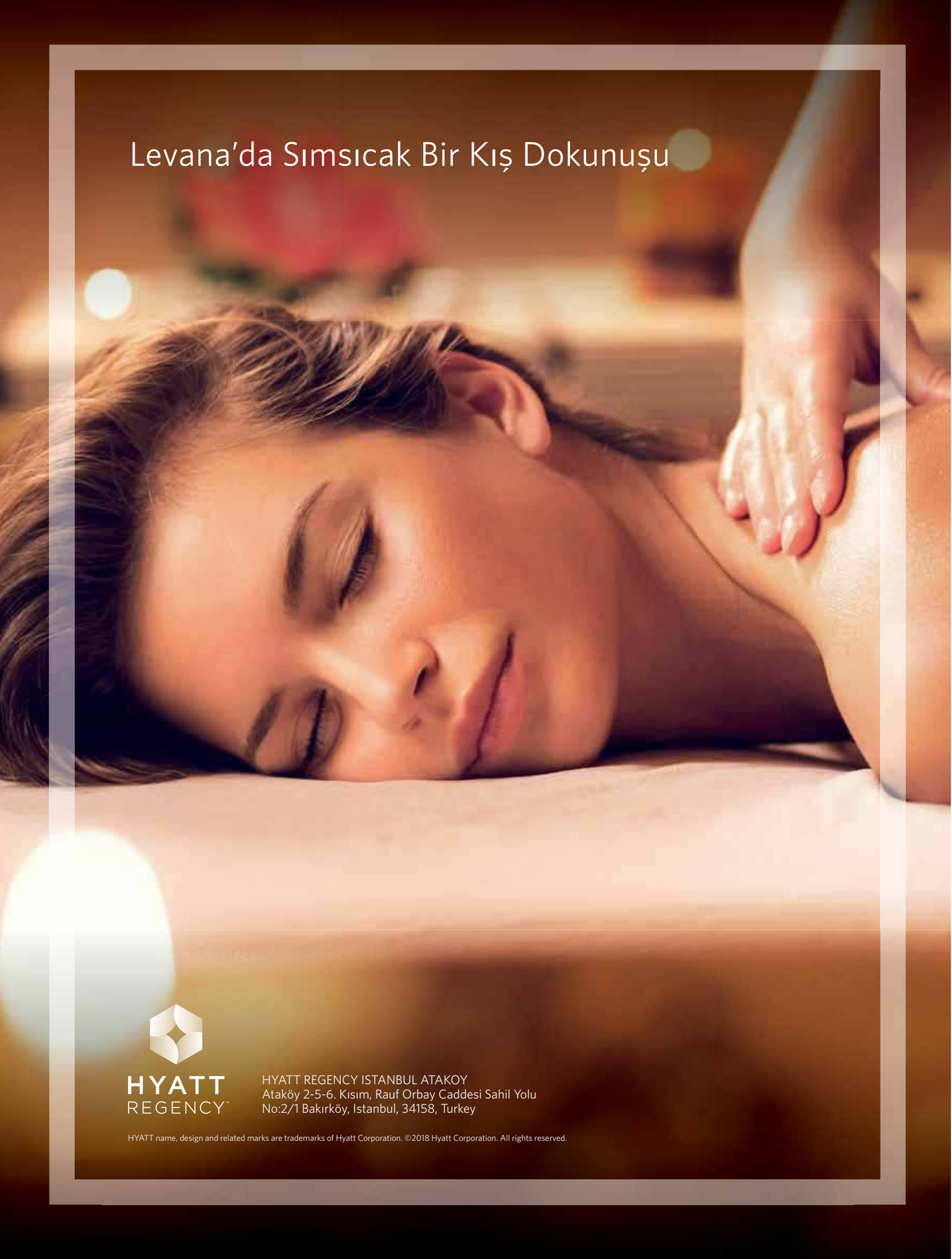
+10 TOP MODA OTELLER

BAĞLANMANIN ENERJİSİ ATLANTİK

HAMPTONS İÇİN ÖZLEM

YASAK VE GİZEM BENİM

İLGİMİ ÇEKİYOR CEM TURGAY



HYATT REGENCY

HYATT REGENCY ISTANBUL ATAKOY
Ataköy 2-5-6. Kısım, Rauf Orbay Caddesi Sahil Yolu
No:2/1 Bakırköy, Istanbul, 34158, Turkey

HYATT name, design and related marks are trademarks of Hyatt Corporation. ©2018 Hyatt Corporation. All rights reserved.

Zeynep Rana AYBAR
Genel Yayın Yönetmeni
rana@istandist.com

GÜN BUGÜNDÜR DOSTLAR

Asia Spa Turkey'in 22. sayısında da yine lüks, sağlık, alternatif yaşamlar, alternatif rotalar, alanında uzman isimlerle söyleşiler, güzellik ve sağlık trendleri, günlük hayatınızda uygulayabileceğiniz pratik uygulamalar vs. sizlerle olacak.

Hepimizi sıkıştıran, yazın fit ve güzel görünme mevzusu ise özellikle mercek altına aldıklarımızdan. Her daim iradeli ve fit olanları kenara koyalım. Keyif mevzusunu abartıp, aman yaza daha çok var diyenlerdenseniz; benim gibi kırmızı alarm durumuna geçmiş olma olasılığız yüksek. Ancak daha önceki deneyimlerime dayanarak söyleyebilirim ki; bu işin mucizesi yok. Sağlıklı ve güzel görünmek de birikimli ilerleyen bir matematiğe sahip. Bu işin temel dayanağı ise; iç enerjimiz ve disiplinimiz.

Tüketim toplumunun dayattığı kuralları hayatımın her alanında yok saymaya gayret etsem de; zaman zaman çarkın dişlileri arasında ezilenlerden biri olduğumu itiraf etmeliyim. Dayatılan güzellik anlayışıyla, her geçen sene minimize edilen beden formları, insan görünümü zorlanarak, neredeyse tek tip insana doğru itilen,güzellikte mükemmel olanı arayan anlayış, hepimizi olduğumuzdan farklı olmaya itiyor. Bu durumun karşısında durmaya çalışsam da/çalışsak da; pek uzağına düşemiyoruz. Tam da bu noktadan hareketle; bu sayımızda var olanı iyileştirmek, kötü olandan arınmak, doğal olanı koruyarak onarmak gibi yöntemlerin peşine düştük. Her halimizin ana kaynağı enerjiye odaklandık. Enerjinin, psikolojimize, psikolojimizin bedenimize doğru aktığı halkalı denklemde, çözümler neler olabilir araştırdık, alanında uzman isimlere danıştık. Seyahat etmenin iyileştirici yönünü temel alarak, seyahat destinasyonları derledik. Kısacası, dayatılanın değil, doğru olanın peşine düştük.

Aylardan Mayıs. Yaza kaldı 1 ay. Eğer erken bir hamlede bulunmadıysanız, kendinizi iyi hissedebileceğiniz görünüme ulaşmak için çok vakit yok. Ama gün bugündür dostlar. Olduğu kadar diyelim. Gerisini denizde karnımızı içimize 100 kere çekip bırakmak suretiyle, eğlenerek hallederiz diye düşünüyorum.

Güneşin enerjisinin hepimize iyi geleceği yazlık günler diliyorum. Muhabbetle kalın.

İçindekiler

1 **Editörün Notu**

8 **Yaşam Rotaları**
Gevşeme Vakti

18 **Uzaktaki Eviniz**
Bir Sonraki Kaçış Noktalarınız

26 **Spa Uzmanı**

30 **Uzman Görüşü**

32 **Uzman Görüşü**

42 **Uzman Görüşü**
Doç. Dr. Nebil Yeşiloğlu

48 **Fotoğraf**
Yasak ve Gizem Benim İlgimi Çekiyor

58 **Gizli Sığınak**
Bağlanmanın Enejisi

70 **Top 10**
Lüks Oteller

76 **Spa Destinasyonları**
Dünya Çapında İyi Yaşam
Hamptones İçin Özlem

94 **Büyük Kaçış**
Kayıp Dünya Sumba Adası

KAPAKTA

Bedeninize ve Ruhunuza

CHI, The Spa

dokunuşu...

CHI, The Spa

touch on your body
and your spirit...

Benzersiz SPA bakımları ve terapileriyle hiç hissetmediğiniz kadar iyi hissedin!

Feel exceptionally well with SPA treatments and therapies!

Shangri-La Bosphorus

ISTANBUL

shangri-la.com/istanbul | +90 212 275 8888

asiaSpa

EDITORIAL
Editor-in-Chief: Stephanie Shiu stephanie@bluincmedia.com
Editor: Gloria Fung gloriaf@bluincmedia.com
Editorial Assistant: Véronique Lo veroniquel@bluincmedia.com
Art Director: Heather Yeung heathery@bluincmedia.com
Contributors: Olivier Desarte, Theresa Harold, Kate Whitehead, Catharine Nicol, Karen Fong, Andre Cooray, Andrew Dembina, Lucy Lord, Heta Shah, Sophie Kalkreuth, Danielle Parla and Caroline Eden

ADVERTISING SALES & MARKETING
Sales & Marketing Director: Dorcas Cheung dorcasc@bluincmedia.com
Sales & Marketing Manager: Peggy Choy peggyc@bluincmedia.com
Sales & Marketing Manager (Eastern China): Emily Wang emilyw@bluincmedia.cn
Sales & Marketing Manager (Southern China): Travis Gan travisg@bluincmedia.cn
Sales Executive (Northern China): Angelique Wu angeliquew@bluincmedia.cn
Senior Sales Director (Singapore): Alice Rappa alicere@sph.com.sg
Senior Account Manager (Singapore): Darryl Choo darrylc@sph.com.sg
Marketing Manager: Jacqueline Lee jackiel@bluincmedia.com
Senior Sales & Marketing Executive: Kelly Ko kellyk@bluincmedia.com
Sales & Marketing Assistant: Eileen You eileeny@bluincmedia.com
Marketing Assistant: Wincy Lee wincyl@bluincmedia.com
Associate Business Development Director: Kim Yuen kimyuen@bluincmedia.com

BLU INC MEDIA
Managing Director (Asia): Foong Seong Khong foongsk@sph.com.sg
Managing Director (China): Alexandre Heng alex@bluincmedia.cn
General Manager (Asia): Eve Ng eveng@bluincmedia.com
General Manager (China): Jay Wong sjwong@bluincmedia.cn
Circulation & Publishing Services Director: Constance Lee cl@bluincmedia.com
Assistant Circulation & Publishing Services Manager: Alan Tse alant@bluincmedia.com
Circulation Assistant: Anthea Im cirintern@bluincmedia.com

GENERAL ENQUIRIES
Tel: (852) 2165 2800, Fax: (852) 2868 1799
Email: queries@bluincmedia.com

SUBSCRIPTION ENQUIRIES
Hong Kong – Tel: (852) 2165 2810, Fax: (852) 2868 1799
Singapore – Tel: (65) 6319 6282, Fax: (65) 6319 6345
Email: sub@bluincmedia.com

ADVERTISING ENQUIRIES
Hong Kong – Tel: (852) 2165 2800, Fax: (852) 2868 1799
Shanghai – Tel: (86) 21 5404 6362, Fax: (86) 21 5404 6352
Beijing – Tel: (86) 10 6500 8408, Fax: (86) 10 6500 0823
Singapore – Tel: (65) 6319 6397, Fax: (65) 6319 3038
Email: advert@bluincmedia.com

EDITORIAL SUBMISSIONS
Manuscripts and photographs should be sent to: as@bluincmedia.com
AsiaSpa, 2nd Floor, Chinaweal Centre, 414-424 Jaffe Road,
Wanchai, Hong Kong
AsiaSpa cannot be held responsible for unsolicited material

TECHNICAL PRINTING
Colorprint Offset, Room 1808, 18/F, 8 Comm. Tower, 8 Sun Yip Street,
Chai Wan, Hong Kong
Tel: (852) 2896 7777, Fax: (852) 2889 6606 www.cpo.com.hk

REPRODUCTION
Poly Graphic Company Limited, Room 1309 Hong Man Industrial Centre,
2 Hong Man Street, Chai Wan, Hong Kong
Tel: (852) 2558 0287, Fax: (852) 2558 4143

MAMON İstanbul

İSTANBUL YÖNETİM OFİSİ

İmtiyaz Sahibi ve Sorumlu Yazı İşleri	Nihat BAŞEĞMEZ
Genel Yayın Yönetmeni	Zeynep Rana AYBAR rana@istandist.com
Reklam Müdürü	Burcu CANER burcu@istandist.com
Grafik Tasarım	Didem TOPAL didem@istandist.com
Web Tasarım	Beste ÇİÇEK beste@istandist.com
Çeviri	Burcu CANER
Mali İşler Danışmanı	Kerim AYDIN kerim@istandist.com
Yönetim Yeri	Fahrettin Kerim Gökay Cd. Yıldız Sitesi Kat:12 D:50 Kadiköy / İSTANBUL +90 216 550 79 98
Basım Yeri	Ege Reklam ve Basım Sanatları San. Tic. ltd. Şti. Esat Paşa Mah. Ziya Paşa Cad. No: 4 / 1 Ataşehir / İSTANBUL Tel: 0216 470 44 70 Sertifika No: 12468
Yayın Türü	Yerel Süreli 2 ayda bir yayımlanır

SPHmagazines

Chief Executive Officer	Loh Yew Seng lohys@sph.com.sg
Managing Directors	Maureen Wee weekfm@sph.com.sg
	Dennis Pua dennisp@sph.com.sg
	Joseph Lee joelee@sph.com.sg
Group Editor-in-Chief	Caroline Ngui nguislc@sph.com.sg
Business Development & International Licensing Director	Foong Seong Khong foongsk@sph.com.sg

SINGAPORE OFFICE
SPH Magazines Pte Ltd 82 Genting Lane
Level 7, Media Centre Singapore 349567
Tel: (65) 6319 6319 - Fax: (65) 6319 6345
www.sphmagazines.com.sg - magsphmag@sph.com.sg

AsiaSpa, SPH Magazines Pte Ltd.'nin alt kuruluşu olan Blu Inc Media (HK) Ltd tarafından yayınlanmaktadır

AsiaSpa, telif hakkı ve ticari marka tescili SPH Magazines Pte Ltd. tarafından yapılmıştır.

Her hakkı saklıdır. İçerik telif hakkı © Blu Inc Media (HK) Ltd.

BluInc

A SUBSIDIARY OF SPH MAGAZINES

ISSN 1727 3137 © 2014 Ticari marka ve içeriği SPH Magazines Pte Ltd ve Blu Inc Media (HK) Ltd. izni olmaksızın kullanılamaz ve çoğaltılamaz.

www.bluincmedia.com

KENDİNE VEREBİLECEĞİN EN GÜZEL HEDİYE.

SPA · FITNESS
HEALTH CLUB
TENNIS · PT

#KendinIcinHareketeGec

ÜYELİK İÇİN LÜTFEN BİZİ ZİYARET EDİN
YA DA 0212 375 01 00'DAN ARAYIN.

FOR MEMBERSHIPS, PLEASE VISIT
OR CALL US ON 0212 375 01 00.

ABİDE-İ HÜRRİYET CAD. NO:142
ŞİŞLİ 34381 İSTANBUL
T: 0212 375 01 00 F: 0212 375 01 01
MARRIOTTISTANBULSISLI.COM

@marriottsisli

MARRIOTT
ISTANBUL SISLI

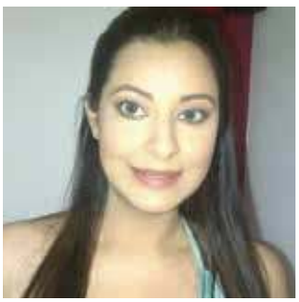
Katkıda Bulunanlar

Londra'da yaşayan ve yaşam tarzı konusunda gazetecilik yapan Caroline Eden, aralarında Condé Nast Traveller (BK), National Geographic Traveller (BK), Elle ve AsiaSpa'nın da bulunduğu dünyanın en gözde seyahat dergilerine yazılar yazıyor. Hint Spaları alanında uzman olan yazar, bölgedeki en iyi Spaları araştırmak için Hint Yarımadasının bir ucundan diğerine dolaştığı gibi Güneydoğu Asya ve Orta Doğu'ya kadar da uzandı. Eden bu sayı için İzlanda'nın başkenti Reykavik'de 24 saat geçirdi.

Elle Kwan İngiltere'de büyüdü ama yaklaşık on yıldan beri Hong Kong'da yaşıyor. Bu süre boyunca sağlık, gıda, moda ve yaşam tarzı konularında yazılar yazıp Michelin yıldızlı şeflerden film yıldızlarına kadar herkesle röportajlar yaptı. Bu sayıda bize tatil döneminde nasıl sağlıklı kalabileceğimizi ve aynı zamanda nasıl eğlenebileceğimizi anlatıyor.

Chopra Center Universty'den mezun ülkemizin ilk ve tek Ayurvedik Yaşam Eğitmeni olan **N. Ebru Şinik,** Yükselen Çağ isimli beden, zihin ve ruh sağlığı bütünlüğü merkezinin kurucusu ve eğitmenlerinden biri. Halen ABD'de Ayurveda Tıbbı okuyan Şinik, 17 yıl boyunca kurumsal dünyada çalışırken yaşadığı anksiyete ve depresyon neticesinde meditasyon, kadim nefes teknikleri ve Ayurveda ile tanışmış.

Mark Smith Londra'da yaşayan, Spalar ve bakım konularında yazan bir yazardır. Avustralya'nın Tasmanya eyaletinde doğan Smith yaklaşık 20 yıl önce İngiltere'ye taşındı ve zamanını bazı markalara danışmanlık yaparak ve Spa sektörü hakkında yazarak geçiriyor. European Spa Dergisinin yardımcı editörü olarak Avrupa'nın her yerine seyahat eden Mark ayrıca Men's Fitness, Sleeper, Spa Secrets, BA Highlife, Spa Traveller, Professional Spa ve Spa Ireland'a da yazılar yazıyor. Mark'ın Spalar hakkındaki kendi bakış açısını paylaştığı bir de bloğu bulunuyor - The Spa Man. Bu kez Maderia'daki lüks otelleri keşfediyor.



Politika ve Ekonomi Analisti olan Dr Priya Virmani Londra'daki BBC Radyosuna ve The Guardian'a katkı sağlıyor. Dr Virmani sağlık ve mutluluğu destekleyen yaşam tarzlarını araştırmayı çok seviyor. Paint Our World (Dünyamızı Boyayın) adlı kuruluşun kurucusu ve yöneticisi olan Dr Virmani, çeşitli travmalar geçiren ve temel sosyal haklardan mahrum kalan çocukları güçlendirmeye yönelik projelere de öncülük ediyor. Bu sayıda bize Swedish Fit'in fitness konusundaki yeni eğilimini tanıtıyor.

Rob McGovern, Seul, Hong Kong ve Makau'da hem yayıncılık hem de Halkla İlişkiler konusunda çalışmış olan bağımsız bir İngiliz yazardır. Yazılarında bisiklete binmekten ve doğa yürüyüşlerinden yiyecek ve şaraplara kadar çeşitli konuları ele almasına karşın en sevdiği şey ilk kez gittiği bir şehrin sokaklarındaki yerel yiyecek satıcılarından, az da olsa kuşkuyla baktığı bir şeyi alıp yiyerek şehri dolaşmaktır. Bu sayıda onu, tam anlamıyla bir İskoç Noel'i sırasında Edinburgh'u ziyaret ederken görüyoruz.

Uzun bir süre Action Asia'nın Genel Yayın Yönetmenliğini yapan ve başkalarının maceralarını yayına hazırlayan Steve White kısa bir süre önce artık serbest çalışmak istediği için bu görevi bıraktı. Sıkça ziyaret ettiği yerler arasında Asya'daki dağlar ve özellikle de Endonezya'daki yanardağlarla Tayvan'daki bugüne kadar herkes tarafından küçümsenmiş olan zirveler bulunuyor. Çalışmalarını kendi dergisinin sayfalarının yanı sıra "in-flight" ve diğer bölgesel dergilerde de bulabilirsiniz. Bu sayıda Douglas Maclagan'la baş başa sohbet ediyor.

'Çok gezen çok bilir' sözüyle hareket eden, Milano ve diğer ülkeler arasında mekik dokuyan meraklı, sportif ve sağlıklı yaşamaya oldukça önem veren bir moda tasarımcısı Dilara Deniz Çelebi. En heyecanlı serüveni üniversite eğitimi için Milano'ya taşındığında başlıyor. Ailesinden kazandığı sağlıklı yaşam merakını yurtdışında yaşam tarzı haline dönüştürüp düzenli olarak spa ziyaretleri yapan Çelebi şimdilerde bunlarla ilgili yazılar yazıyor. Meditasyon, spor ve alternatif tedaviler sürekli okuyup kendini geliştirmek istediği konular arasında. Şu sıralar sağlıklı yaşam ve modayı birleştiren projeler üzerinde çalışıyor.

CROWNE PLAZA®
ISTANBUL-FLORYA

BİZİM İÇİN
ÇOK ÖZELSİNİZ

liveraspa

Livera SPA VIP Suit'te Sadece Size Özel;

* Türk Hamamı * Jakuzi * Masaj Odası

* Sauna * Dinlenme Alanı

Crowne Plaza İstanbul - Florya Yeşilköy Halkalı Caddesi No: 95 Florya - İstanbul

0212 463 05 00 info@liveraspa.com

Yaşam Rotaları

BODRUM

Sağlık ve Yaşam Merkezi Canyon Ranch

Dünyanın önde gelen sağlıklı yaşam kuruluşu Canyon Ranch, Amerika dışındaki ilk merkezini, Temmuz'da Türkiye'de açtı. Canyon Ranch Wellness Resort at Kaplankaya; Ege'nin eşsiz doğası ve denizi, sağlıklı bir yaşam deneyimi sunan aktivite ve programlarıyla birlikte misafirlerini ağırlıyor. Mimari detayları ve sanata yaklaşımıyla da konuklarına bambaşka bir perspektif sunan otel; Simon &Michaela de Pury'nin seçkilerinden oluşan sanat eserleri, Ferrater imzalı modern dekorasyonu ile Bodrum Havaalanı'ndan tekne, kara ve hava yoluyla kolaylıkla ulaşılabilen bir vaha. **www.canyonranch.com/kaplankaya**

İSTANBUL

The Grand Tarabya Therapıa Spa

Tarabya Koyu'nun eşsiz manzarasına karşı konumlanan Therapia Spa, Mayalar'ın Çikolata Tanrıçası Ixcacao'dan esinlenilerek tasarlanmış anti-aging vücut bakımı ile misafirlerine eşsiz bir ritüel sunuyor. Vücudu yeni mevsime hazırlayan üç aşamalı bu özel bakım, anti oksidan yönü kuvvetli kakao ve şeker peelingi başlayıp, saf yoğurt ve bal ile uygulanan maskenin ardındanrahatlatıcı masaj ile sonlanıyor.

spa@thegrandtarabya.com

Ramada Resort Kazdağları Thermal & Spa

Ramada Resort Kazdağları Thermal & Spa, dünyanın en büyük otel zinciri Wyndham Hotel Group'a bağlı; dağ, deniz ve termali bir arada bulabileceğiniz dünyadaki tek nokta. Aynı zamanda dünyanın oksijeni en bol ikinci havasına sahip Kazdağları'nın eteklerinde yer alan bu Spa otelinde, Ege'nin berrak denizi ve Güre'nin termal suları ile kendinizi şımartabilirsiniz. Ramada markasının dünyadaki ilk termal oteli olan Ramada Resort Kazdağları Thermal & Spa; aynı zamanda Kuzey Ege Bölgesinin ve Balıkesir ilinin ilk uluslarası zincire bağlı oteli.

Her biri özel dizayn edilmiş son teknoloji alt yapısı ile 5 kişiden 500 kişiye kadar hizmet veren toplamda 4 adet toplantı salonu ve 1 adet balo salonuyla, yazın havuz başında düğün ve diğer özel organizasyonlarınıza ev sahipliği yapmak için ideal bir mekan.
Kazdağları'nın muhteşem manzarasıyla çevrelenen Ramada Resort, Tarçın Spa'da deneyimli terapistlerin uyguladığı seçkin terapi ve bakımlarla misafirlerine benzersiz bir rahatlama fırsatı sunuyor.

Güre Köyü Yolu 10395 Edremit / Balıkesir - Türkiye
Tel: 90 266 372 0 777 **Fax:** 90 266 384 6 777 **Email:** info@ramadaresortkazdaglari.com
facebook.com/ramadaresortkazdaglari **www.ramadaresortkazdaglari.com**

GÖCEK

D Resort Göcek'te D-Spa Keyfi

Modern Akdeniz stiliyle tasarlanan, konforlu odalarının yanı sıra bölgede özel plaja sahip tek otel olarak öne çıkan D-Resort Göcek, D-Spa'da yer alan profesyonel terapistleri eşliğinde gerçekleştirdiği masajları, cilt ve vücut bakımları ile ruhunuzu şımartıyor.

D-Spa Göcek'te vitality kapalı havuz, iki özel abachi ahşap sauna, buhar odası, buz istasyonları, dinlenme suitleri, mistik Türk Hamamı, tamamıyla geleneksel ve Asya masajlarına ayrılmış özel bir kat bulunuyor. Gerçek anlamda "sıra dışı bir spa merkezi" olan D-Spa Göcek, üç farklı kattan oluşan spa merkezinde ikisi çiftler için özel olarak tasarlanan toplam dört adet fonksiyonel bakım odasıyla hizmet veriyor.

AYASOFYA

Hürrem Sultan Hamamı

1556

Dinlenmenin, Arınmanın ve Temizliğin Tarihine Adım Atın

Step Into The History of Cleansing, Purifying and Relaxation

Cankurtaran Mahallesi Ayasofya Meydanı No:2 Fatih – İstanbul – Türkiye
T: +90 212 517 3535 pbx F: +90 212 517 3536 – www.ayasofyahamami.com

LANGKAWI

Tout Suite

St. Regis Langkawi'de bulunan yeni Iridium Spa sizlere rahatlatıcı ve kapsamlı Spa deneyimleri sunuyor. Terapistiniz, ihtiyacınıza uygun bir şekilde hazırladığı Babor ürünlerini sizlere uygularken, uygulama odasının penceresinden akan suyun keyfini çıkarmak da size kalıyor. Özel kürler arasında yer alan Malaya, cildi soyup canlandıran bileşiklerden oluşurken; Golden Babor Sea Creation küründe denizin derinliklerinden elde edilen içerikler ısıtılmış ve serin taşlar vasıtasıyla masajla yediriliyor. Yeni Spa merkezinde yedi adet uygulama odası mevcut. Bunlardan ikisi çiftler için hazırlanmış süit oda, ayrıca Iridium Odaları adı verilen iki adet geniş dinlenme alanı da merkezde yer alıyor. **www.stregislangkawi.com**

İSTANBUL

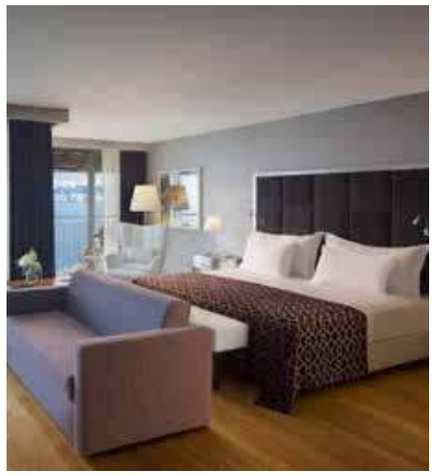
Gaia SPA İle Sonbahar Tazeliği

Grand Hyatt Istanbul bünyesinde yer alan Gaia Spa, yaz mevsimi sonrası ölü hücrelerden arınmak ve kışa tazelenerek girmek isteyenleri hamam, cilt bakımı ve masaja bekliyor. Grand Hyatt İstanbul içinde yer alan Gaia Spa, kışa hazırlandığımız sonbaharda, cildini mevsime özgü ani hava değişimlerine karşı güçlendirmek isteyenleri bekliyor. Cildinizi ölü hücrelerden arındırabilir, güneş lekelerini silmek ve cildi soğuk kış günlerine hazırlamak için özel cilt bakımları uygulatabilir ve farklı masaj teknikleri ile hayatın stres ve yorgunluğunu üzerinizden atabilirsiniz.

HONG KONG

Kentteki Vaha

The Royal Garden grubun bir spa, jimnastik salonu ve Gökyüzü Havuzundan oluşan Akdeniz tarzı Sky Club adlı yeni tesisi konuklarına ve üyelerine, Tsim Sha Tsui'nin karmaşasından uzaklaşabilecekleri kentsel bir sığınak sunuyor. Spa çok çeşitli masaj türleri, hızlı terapiler ve Thalgo tedavileriyle övünüyor. Tepeden tırnağa kadar şımartılmak isteyenler bir spa paketini tercih edebilirler: Seçkin Spa İmza Tedavisinde peeling, aromaterapi masajı ve yüz bakımı bulunurken Saf Spa Tedavisinde İsveç masajı ve ya kolajen ya da denizsel yüz bakımıyla rahatlıyorsunuz. Tesisten ayrılmadan önce tamamen enerji depolamak için saunada ve buhar odalarında veya jakuzide zaman geçirmenizde yarar var. **www.rghk.com.hk**



İSTANBUL

İllüzyonu Aşmak Eğitimi

The LifeCo Antalya'da dört gün sürecek konaklamalı wellbeing programı ile bedensel olarak yoğun şekilde arınacak ve yenilenecek, Metin Hara'nın benliğinize ve yaşama dair bütün algınızı değiştirecek"İllüzyonu aşmak" eğitimleri ile yaşam enerjinizi geri kazandıracak yeni yöntemler keşfedeceksiniz. 12-15 Ocak tarihlerinde Metin Hara ile "İllüzyonu Aşmak "eğitimlerikatılımcılarınalgı ve zihin yönetimi konusunda hayat kalitelerini artıracaketkin yöntemler öğrenmesini, The LifeCo'nun detoks ve sağlıklı beslenme programları ile günümüz sağlıksız çevre koşulları ve beslenme alışkanlarından kaynaklanan toksinlerinden arınması, well-ageing terapileri ile gençlik kazanmalarını ve sağlıklı beslenme ve kilo kontrol programları ile fazla kilolarından kurtulmasını sağlıyor. **www.thelifeco.com**

İSTANBUL

Chi, The Spa

CHI, The Spa, hem Uzak Doğu masajlarının iyileştirici etkisi ile sunduğu bakım ve uygulamalarla hem de ambiyansıyla fark yaratıyor. Doğu, Batı, Kuzey, Güney, Anadolu ve İstanbul gibi yerel dokularla geliştirilen özel bakımlar sunan CHI, The Spa'nın tüm bakımlarında doğal ve organik ürünler kullanılıyor. Uzak Doğu kültürünün imzası olan masajlara, cilt ve vücut bakımlarına Himalaya mantralarıyla renklenen müzikler eşlik ediyor ve hem bedensel hem de ruhsal bir terapi yapılıyor. **www.shangri-la.com**

Uzaktaki Eviniz

İSTANBUL

Yenilenen Spada Kendinizi Şımartın

Conrad İstanbul Bosphorus içinde yer alan Conrad Spa Soul hizmetleri, Fransız "CharmeD'Orient" spa ürünleriyle yüzyıllardır uygulanan tedavi tekniklerine çağdaş bir yaklaşım sunuyor. Conrad Spa'nın klasikleşen masajlarından sıcak taş masajı, bedeninizin ihtiyacı olan rahatlamayı size sunuyor. Sıcak taş terapisi, tüm günün yorgunluğuyla gerginleşen kasların ihtiyaç duyduğu sirkülasyon sağlarken, metabolizmanızı da hızlandırıyor. 75 dakikalık sıcak taş masajından 440 TL'ye yararlanabilirsiniz. Conrad Spa Soul'ün şehir hayatının stresi ve yorgunluğunu üzerinden atmak isteyenlere sunduğu diğer seçenek stresten arındırıcı masaj ile sinir sistemini sakinleştirerek duyguları canlandırıyor. Kendinizi bulutların üzerinde hissetmenizi sağlayacak 90 dakikalık masajın ücreti ise 550 TL. **0212 310 25 25**

Uzaktaki*Eviniz*

LİZBON

Yerel Bir Ortam

Four Seasons Hotel Ritz Lizbon'daki Ritz Spa'da Portekiz'e özgü bir tedavi yöntemiyle tarihi ve geleneği en lüks şekilde yaşayın. Doğal ve geleneksel ürünlerin kullanıldığı 90 dakikalık bu deneyiminiz önce teninizi yumuşatmak için bal-badem peelingi ile başlayacak ve sizi canlandıracak bir masaj ile devam edecek. Kapalı havuzun ve dinlenme odasının keyfini çıkartırken park ve bahçe manzarasını izleyebilirsiniz. **www.fourseasons.com**

Uzaktaki*Eviniz*

TERENGGANU

Kraliyet Bakımı

Dört ay kapalı kaldıktan sonra, YTL Hotel bünyesindeki Tanjong Jara Resort 17. yy Malay saraylarından esinlenmiş tesislerinin kapılarını misafirlerine açmaya hazırlanıyor. Hilal biçimli kumsalı ve palmiyelerin gölgelendirdiği, Malezya yarımadasının doğu kıyısında bulunan tesis; ülkenin zengin mirasını ve ruhun saflığı ve sağlığını simgeleyen Sucimurni kavramını keşfetmeye davet ediyor ziyaretçilerini. Misafirler aynı zamanda Malezyalı şefin mutfağını deneyimleyebilirken, kaplumbağa izlemeye, Tenggol Adası'nda dalışa veya Chemerung şelalesinde orman yürüyüşüne de gidebilirler.

www.tanjongjararesort.com

KOH SAMUI

Yeni Görünüm

12 ay süren yenileştirme çalışmalarından sonra, Amari Koh Samui yeni misafir odaları, umumi ve dış alanları, spa ve restoranları ile birlikte tekrar açılıyor. Otel, Tayland'taki ilk Amaya Yemek Galerisi olan yepyeni bir yeme-içme seçeneği sunuyor: sokak pazarından esinlenen ve bir Amari markası olarak bu konsept, açık mutfağı ile gün boyu Asya mutfağından yemekler sunan bir alan oluşturuyor. Bir başka yenilik ise Voyager Lounge yani misafirlerin dinlenme alanı. Burası güneşten uzaklaşmak isteyenler için serin bir ortam sunarak kitap okuma veya masa oyunları gibi etkinliklere alan tanıyor. Ayrıca adanın en sevilen İtalyan restoranı Prego da yepyeni görünümü ile tekrar hizmete giriyor. **www.amari.com**

MOSKOVA

Kültürel Mirasın Lüksü

Lubyanka Meydanı ile Kızıl Meydanı birbirine bağlayan Nikolskaya Caddesi'nde yer alan St. Regis Moskova Nikolskaya, başkentin en prestijli binalarından birinde yer alıyor. İlk olarak Kont Orlov-Davydov'un malikanesi olarak 1870'lerde inşa edilen bu binada 210 geniş misafir odası ve Belle Epoque mimarili süitler mevcuttur. Lüks odalar, şehrin tarihi merkezine ait kartpostallardaki görüntüleri aratmayan manzaralar sunuyor.
www.stregismoscow.com

HONG KONG

Sofistike Bir Kent

32 oda ve süitten oluşan The Olympian, şehrin en büyük otellerinden biri olarak 43 metre karelik sıcak bir Deluxe Olympian Odası ve 75 metre karelik Olympian Süit ile misafirlerini ağırlıyor. Bütün odalar 3.3 metrelik tavana ve zeminden tavana kadar uzanan pencerelere sahiptir. Her bir oda Victoria Limanının manzarasına bakmaktadır. Parlak ahşap döşeme kaplaması, lüks kadife mobilyaları, seçkin dekoratif aksesuarları ve çiçek desenleri prestijli bir konaklama imkanı sunuyor.
www.theolympianhotel.com

Uzaktaki*Eviniz*

BANGKOK

Saklı Bahçe

Bhawa Spa, Bangkok Witthayu Caddesindeki yeni evinde üçüncü yılını kutluyor. Bhawa White Orchid Mansion Beyaz Orkide Köşkünde, tropik bir iç bahçe ve hem çiftlerin hem de bireylerin Tayland'dan esinlenen kürleri deneyimleyebilecekleri altı uygulama odası mevcut. Çeşit çeşit Tayland bitkileriyle hazırlanarak hem bedeniniz hem de zihniniz için arındırıcı ve besleyici bir detoks etkisi yaratan Tom Yam Thai Spa deneyimiyle zengin Tayland dokularını tadabilirsiniz. Duyularınızı rahatlatan tatlı çiçek aromalarını içinize çekip nilüfer havuzunun üzerinde salınırken deneyimleyeceğiniz Royal Blue Lotus Spa deneyimi de sizlere iç huzurunuza odaklanma fırsatı sunarak mutlaka denenmesi gereken kürler arasında yerini alıyor. **www.bhawaspa.com**

MANILA

Cevher

City of Dreams, Manila'da bulunan Crown Spa, gündelik yaşamın yoğunluğundan kaçmak isteyen konuklara sığınacakları bir liman sunuyor adeta. Aromatherapy Associates markasının Crown Spa için özel olarak hazırladığı, doğal iyileştirici etkiye sahip eşsiz bileşenler, en saf yağ ve cevherler Spa kürlerinde bir araya geliyor. Isıtılmış bitki yaprakları, tahta çubuklar ve bitkisel kilin iki terapist tarafından uygulanmasını içeren geleneksel Filipin sağlık sanatına dayalı özel Hilot masaj kürü ile cildi sıkılaştıran, gerginleştiren ve cilde dolgunluk veren iki yoğun maske uygulamasıyla gerçekleştirilen Yaşlanma Karşıtı Yüz Terapisi mutlaka denenmesi gereken kürler arasında yerlerini alıyor. **www.cityofdreams.com**

SALALAH

Bilgelik

İsmini eski Sanskritçede 'sonsuz' anlamına gelen kelimeden alan Anantara Spa, Al Baleed Resort Salalah, beden ve zihin arasındaki uyum ve dengeyi sağlama hedefiyle Tay ve Arap geleneklerini harmanlayarak sizlere unutulmaz ve üstün deneyimler sunuyor. Yöresel içerikleri kullanan bu merkezde şehrin tek hamamının yanı sıra spor tesisleri, su sporları olanakları, tenis sahası, plaj voleybolu sahası ve ayrıca bayanlar için bir güzellik ve tırnak bakım salonu ile Razul uygulama odaları yer alıyor. **salalah.anantara.com**

İSTANBUL

Tarihi Çeşme Hamamı

Yaz aylarında şehrin içinde keyifli saatler geçirmek ve kendinizi şımartmak istiyorsanız, rotanızı Tarihi Çeşme Hamamı'na çevirmenizi öneriyoruz.

Şehirdeki kaçış adresinizde; alışık olduğunuz hamam klasiklerinin yanı sıra her yerde rastlayamayacağınız hamam ritüelleri de bulunuyor. Vücudunuzu yenilemek, cildinizitazelemek ve küçük bir kaçamakla kendinizi şımartmak için, Charme d'Orient ürünleri ile farkı yakından hissetmeye hazırlanın.

Yazar Stefanie Adams

Yemiş Sütleri

Badem, kaju ve diğer yemişlerin sütlerini düşündüğünüzde, toksinlerden arındırıcı, yüksek besleyici gibi kelimeler hemen aklınıza gelmez. Fakat bu da değişmek üzere; Hong Kong'dan Londra'ya kadar birçok yenilikçi şirket, artık rotalarını mandıra kaynaklı olmayan sütler ve içeceklere çevirmiş durumdalar.

Herhangi bir detox programında, bitkisel sütler bir dönem geri plana itilmiş ve gösterinin parlayan yıldızının gölgesi altında öylece bekliyorlardı : yeşil içecek. Fakat tüm bu gösterişsiz ve mütevazı haline rağmen, bitkisel sütlerin besleyici güç kaynaklarından hiçbir eksiği bulunmamakta. Hatta, antioksidanlar, besin maddeleri ve sağlıklı yağlarla birlikte ciddi bir patlayıcı güce de sahipler.

SAĞLIĞA FAYDALARI

O halde nedir bu bitkisel sütler? Aynı zamanda yemiş sütleri olarak da adlandırılan bitkisel sütlerin tamamı aynı temel formülle elde edilmekte: seçtiğiniz herhangi tür bir yemiş (genellikle badem veya kaju, ama ayçiçeği ve haşhaş tohumları da kullanılabiliyor) suyla karıştırıldıktan sonra, file veya tülbentle süzülerek elde ediliyor. Elde edilen bu sütün çok etkileyici bir faydalar listesi var: badem sütü örneğin, kalsiyum ve cilt dostu E vitamini depose ve inek sütünün yarısından daha az kaloriye sahip olup, içinde hiç kolestrerol ve doymuş yağ barındırmamakta. Bademler aynı zamanda yüksek miktarlarda - güçlü kemik yapısı ve sağlam bir bağışıklık sistemi sağlayan- D vitamin içermektedir.

Yemiş sütleri ayrıca sindirim sistemi sağlığı açısından da harika bir sıvıdır çünkü vücudun en kolay sindirebileceği sütlerdir. Bu sütlerin birçok çeşidi doğal olarak Omega 3 yağ asidi içermeke, vücutta iltihap oluşumunu azaltmakta ve yemek sonrası şişkinlik sıkıntısı yaşayanlar için büyük bir çözüm olmaktadır. Yemişler zaten doğaları

> Antioksidanlar, besin maddeleri ve sağlıklı yağlarla birlikte ciddi bir patlayıcı güce sahipler.

gereği lifli besinler olmaları itibariyle, bu sütlerin düzenli tüketiminde sağlıklı bir sindirim sistemine sahip olunamsını sağlamakatdır. Bu kadar çok faydası sayıldıktan sonra, dünya genelinde neden bu kadar çok markanın bu yeni akımın peşinden koştuğunu anlamak zor olmasa gerek

ASYA'NIN KAYMAK TABAKASI

Hong Kong'da yaşayanlar meyve suyu detoxlarını kentin hızlı akan ve kötü bilinen yaşam şekline karşı bir care oluşturması amacıyla 2010 yılından itibaren sıkı sıkıya benimsediler. Yeni açılan ve büyüyen arıtım, temizlik şirketleriyle beraber, şehrin insanlarının daha teniz yaşama ve ebslenmeye karlı olan ilgilerini söylemek mümkün. Melbourne ve Hong Kong'daki dükkanlarda sağlığını da önemseyen kafein bağımlıları için oldukça kışkırtıcı badem sütlü menüler sunulmakta. Hatta badem sütlü espresso da buna bir örnek. Artık o şeker yüklü sabah latte'lerinden vazgeçmeyi mi düşünüyorsunuz fakat kahvenin o mis gibi kokusundan vazgeçmek o kadar da kolay olmasa gerek? 1.5 ölçek kahve ile bu sütler size mükemmel çözümü getirmiş oluyor; enerji seviyelerinizi yükseltip vücuda antioksidan yükleyerek size tatminkar, suçululuk hissettirmeyecek ve sabahlarınıza tazelenerek başlatacak bir çözüm.

Her ne kadar badem ve kaju sütleri en kolay hazırlanabilen bitkisel sütler olsa da, ciddi şekilde çok besleyici ve istisnai şekilde lezzetli olan bir tür daha var : Brezilya cevizi. Brezilya cevizi muhakkak vurgulanması gereken bir super besin. Vitamin ve besin öğeleri ile dopdolu, önemli miktarda selenium içeren (bağışıklık ve tiroid sistemi için çok önemli) ve en yüksek seviyede bitki bazlı magnezyum kaynaklarından biri olmasıyla

öne çıkan (sağlam bir kalp ve kemik sağlığı için çok gerekli) bir yemiş Brezilya cevizi. Hong Kong merkezli Mr. Green Juice bu keşfedilmemiş kahramanın farkına varıp yenilikçi Brazil Nut Boost'u yaratmış.. Cildiniz kuruduğunda veya parlaklığını yitirdiğinde başvurulacağı gibi; egzotik aromalı ve zengin kremsi dokulu içeceklere meraklı olanlar için de bu kendine has içecek birebirdir. Şirket, bu içeceğin barındırdığı antioksidan faydaları kahve ve müsli ile de kullanmanızı ve bağışıklık sisteminiz ihtiyaç duyduğunda da bir yudum almanızı tavsiye ediyor.

Bangkok da hayatın telaşla aktığı ve meyve suyu detoxları ve bitkisel sütlerin iyileştirici, canlandırıcı faydalarına hevesli Asya metropollerinden bir diğeri. Me juice Press'teki yaratıcı girişimciler akılcı bir karışım keşfettiler: yeşil meyve suyu ve badem sütünün hybrid karışımı. Bademler, vanilya, bal, lahane ve buğday çiminden biraraya getirilen bu yeşil sütleri yeşil yapraklı sebzelerin besinsel faydalarıyla, cevizgillerin lezzetli kremsi dokusunu birleştiriyor. Beslenme programlarında fazladan yeşil sebze canı çekenlerle, daha da doyurucu bir yeşil içecek arayanlar için birebir.

İNGİLİZ'İN EN İYİSİ

Hayvansal olmayan sütlerin keşfi ve kullanımı ile ilgili yenilikler sadece Asya'dan dünyaya yayılmıyor – bilakis küresel ölçekte yaşanmakta olan bir değişim bu. Ve aslında hiçbir yerde –son yıllarda onlarca detox şirketlerine kucak açılan- Londra'da olduğu kadar başarıyla tanıtımı yapılamazdı. The Pressery, suni gübre kullanılmamış gıdalar ve sağlıklı beslenme tutkunu iki arkadaş olan Natali Stajcic ve Chi-San Wan tarafından kuruldu. İkili –hazurda bulunan işlem görmüş sütlerde sadece %1 oranında badem bulunduğunu farkettikten sonra- kendi badem sütlerini üretmeye başladılar. Onların üretimleri –her biri organik, soğuk sıkım İspanyol bademleri olan- 4 ayrı sütten oluşmaktaydı : Oriinal, kakao, zerdeçal ve dutgiller. Bunlardan son iki tür en çok öne çıkanlar oldu : Zerdeçal dolgun baharatlarla Arnavut biberi ve bir miktar bal karıştırırken; dutgiller ise ahududu ve yaban mersininin ferahlatıcı harmanını oluşturmuştu. Yanınıza alıp yemek veya yoga seansından sonra tokluk ve enerji vermesi için birebir seçimler olacaktır.

Bir diğer Londra şirketi de, yaratıcı meyve sularını botanic laboratuarlarında üretirken, daha yeni bitkisel özlü süt üçlülerini tanıttılar. Bitkisel Süt 1: Geleneksel badem sütünün tüm içeriğine ilaveteb kakao yağı ve ham bal. Sonuç? Vanilyalı milkshake'i andıran kremsi bir içecek. Bitkisel Süt 2: Yetişkinler için çikolatalı süt beraberinde antioksidan zengini kakao ve enerji veren yerba maté. Yeşil çay, mavi yeşil tonlardaki Bitkisel Süt 3'ün yıldızı: Termojenik ve keskin hatlarla bir yemiş sütü olmamakla birlikte (temeli hindistan cevizi suyu), sütlü, yeşil çaylı bir dondurmanın tüm çekiciliğine de sahip.

Bu leziz öneriler şunu gösteriyor ki; bitkisel sütler yavan, iştah açmaktan uzak veya lezzeti sağlığa feda ettirecek tarzda olmak zorunda değil. Kendi sütünüzü yapabilir ve keyifle içebilirsiniz.

Badem Sütü tarifi

1. 1 fincan organik bademi akşamdan suda bekletin
2. Sabah geceden içinde beklediği suyu süzün ve bademleri 4 fincan suyla beraber blendera alın
3. Yumuşak ve pürüzsüz olana dek karıştırın (yaklaşık 2 dakika).
4. Elde ettiğiniz sıvı karışımı süzün ve sütü elde edin.
5. Buzdolabında muhafaza edin ve 3 gün içinde tüketin. Afiyet olsun!

Sıkılmış Sular, Hong Kong ve Avustralya
www.pressedjuices.hk
www.pressedjuices.com.au
Mr Green Juice, Hong Kong
www.mrgreenjuice.com

Me Juice Press, Bangkok
www.mejuicepress.com
The Pressery, London
www.thepressery.co.uk

Botanic Lab, Londra
www.botanic-lab.co.uk

Spa Uzmanı

Yazar **Véronique Lo**

Farida Irani
Subtle Energies

Natürel terapilere olan tutkusunun peşinden giden Farida Irani Ayuveda aromaterapiyi yarattı ve kendini adadığı şifa ve iyileştirme yöntemlerini teşvik etmeye halen devam ediyor.

"Ayuverda aromaterapinin öncüsü ve bu aralar bütünsel tedavileriyle ünlü olan Avustralyalı Subtle Energies şirketinin kurucularından olan Irani, "Küçük yaşlardan beri bütünsel ve insanlara faydalı olan bir alanda çalışmak istemişimdir. Konvansiyonel tıbbı tamamlayabilecek bir şey yapmak istedim," diyor. Bu bütünsel tedaviler yirmi sene önce ortaya çıkmış değil. Aslında Hindistan'a geziler yaptığı dönemde Irani zaten bir klinikte aromaterapistti. Ayuverda hakkında çalışmalar yapmış ve batı aromaterapi literatüründe bulunmayan bir kaç nadir esaslı yağ keşfetmişti. "Ayurvaidyalar (Ayuveda terapisini uygulayan kişiler) ana olarak tedavi edici bitkisel yağların farklı proseslerden geçip ustaca birleştirildiği hallerini kullanmaktalar" diyor. Daha önce kimse bu alanda onun gördüğü boşlukları görememiş. "Ayurveda'nın kadim, yıllara meydan okumuş prensip, felsefe ve teknikleri aromaterapinin inceliği ve uzmanlığıyla modern teknikler içinde bir araya gelişi, güçlü bir birleşim... Ben de onları bir araya getirmek istedim."

Irani büyürken, kendi deyimiyle 'tamamlayıcı bilimler'e olan yaşam boyu tutkusunu ateşleyen spiritüel iyileştirme ve doğal terapileri ilk elden deneyimledi. Onun deyişiyle "Biz konvansiyonel tıbbı tamamlıyoruz." Kariyerine bir muhasebeci olarak başlamış olsa da sonunda, 1993'te kendi kliniğini Sydney'de açtı. Hindistan'da az bulunan, çok kaliteli yağlar keşfettikten sonra Irani kliniğinde geniş bir araştırmayı yönetti ve tamamlayıcı bilimin özgün bir dalı olup iki disiplinin de en iyi yanlarını bir araya getiren Ayuveda Aromaterapi doğdu. Bugünlerde uygulama, kendisinin olarak biliniyor, resmi olarak tanınıyor

"**Dürüstlük** ve güvenle çalışıyor, **kalitemizden** asla ödün vermiyoruz."

ve bir aile şirketi olarak yağ karışımı, cilt ürünü ve bakım serileri sunan cilt bakımı markası Ayurveda'yı ödüllü bir terapi yaptı. Geriye dönüp firmanın sonuç odaklı bütünsel wellness sağlayan bir marka olarak gelişimine baktığında "2010'da, oğlum Nick ve kızım Khursheed'in yönetiminde ilk cilt bakım markamızı spa endüstrisine yardımcı olacak bir formatta hayata geçirdik. Yeni geliştirilmiş cilt bakım ürünleri, paketleme ve spa bakımlarını içeren bir ürün yelpazesi sunmaktaydık." Özgün ve tedavi edici materyalleri klinik deneyimin zenginliğiyle birleştiren Subtle Energies, şimdi Avustralya'daki Gwinganna Lifestyle Retreat'ten Maldivler'deki Six Senses Laamu'ya kadar dünyanın pek çok yerinde kullanılan üst sınıf köklü yağ ve bakımların sağlayıcısı olarak ünlendi. Marka bu yıl Sattva by Simply Peninsula adi altında The Peninsula Hotel'le işbirliği yaparak meydana getirdiği bir güçlü ve etkili bir dizi bakım ürünü geliştirdi.

Şirket uluslararası alanda varlığını güçlendirmeye çalışırken Irani, natürel terapiler konusundaki bilgilerini eğitimlerde paylaşmayı da unutmuyor. "Eğitim seçeneklerimizi yüksek okulumuz vasıtasıyla genişletiyor ve uluslararası seviyede diploma kursu sunan bir platform geliştiriyoruz," diyor Ayuverda Yoga Australia'nın kurucu ortağı Irani. Ayurveda ve yogaya adanmış, "toplumun spiritüel iyileşme yöntemleri hakkında farkındalığını arttıracak" bir platform.

Sahada geçen 22 yıldan sonra, Irani kendini bu endüstriye adamaya devam ediyor ve bir kitap serisi yayınlamayı planlıyor. Peki onun başarısının sırrı ne? Ailesi ve öğretmenlerinden shraddha (inanç), saburi (sabır), azim ve karni (iyilik) ilkelerini öğrendiğini ve bunları çocuklarına da öğrettiğini söylüyor. "Bir aile şirketi olarak, her zaman koşulsuz sevgi, ışık ve dualarımızı karışımlarımıza, ürünlerimize ve işimize yönlendirdik. Olumsuzluklara başarısızlık ve felaketler olarak değil de gelişimimiz için gerekli olan dersler olarak bakıyoruz. Hepsinden öte dürüstlük ve güvenle çalışıyor, kalitemizden asla ödün vermiyoruz."

www.subtleenergies.com.au

HOTEL

AQUA

★ ★ ★ ★ ★

where every drop is a smile

Standard Room

SPA Center

www.hotelaqua.com

Sahil Sokak No: 27 48720 İçmeler - Marmaris - Turkey
Tel. (0252) 455 36 33 (pbx) Fax. (0252) 455 36 50 E-mail: info@hotelaqua.com

Uzman Görüşü

Yazar **Uzman Estetisyen Necla Belgüzar**

DAHA GENÇ VE DAHA DİRİ BİR CİLT İÇİN ALTIN TAVSİYELER

SOMONLA GELEN GÜZELLİK

Günlük hayatta makyajımıza ve giyimimize özen gösterdiğimiz kadar acaba cildimize ne kadar özen gösteriyoruz?Yaşilerleyip çizgilerimiz ortaya çıkmaya başladığında eyvah yaşlanıyorum dediğinizi duyar gibiyim. İş işten geçmeden bıçak altına yatmadan nasıl daha genç kalabiliriz ve nasıl sağlıklı görünebiliriz bunlardan bahsedelim.

Aslında 3 temel yöntemle basit bir başlangıç yapabiliriz.

İyi beslenmeye ve bolca su tüketmeye özen gösterin, unutmayın! Cildimizhücrelerden, hücreler ise aldığımız gıdalardan beslenir. Bunun için anti oksidan özelliği yüksek olan sebze ve meyvelerden yararlanabilirsiniz. Eğer sağlıklı beslenmediğinizi düşünüyor iseniz vitamin takviyesi alabilirsiniz.Bol su tüketmek ise cildimizin nemli kalması ve hücrelerin kendilerini yenileyebilmesi a çısından önemlidir. Diğer önemli olan ise sindirim sistemimizin sağlıklı çalışmasıdır. Bunun için de alkali su tüketimi ve gerçek kefir kullanımını tavsiye ederim sağlıklı çalışan bağırsak sistemi hem vücudunuzun sağlıklı kalmasına hem de cildinizin genç ve diri kalmasına katkıda bulunacaktır.

Diğer önemli konumuz ise cildimizin temizliğine ne kadar özen gösteriyoruz ve nemlendirme işlemini ne sıklıkla yapıyoruz? Cildimiz epidermis dediğimiz üst katmanında hücreler sürekli ölür ve tekrar çoğalır. Eğer cildimizde biriken keratin dediğimiz bu ölü hücreleri düzenli temizlemez isek zamanla cildimiz kalınlaşır, gözeneklertıkanır, ciltte cansız solgun mat bir görüntü ortaya çıkar ve böylelikle yaşlanma sürecini hızlandırmış oluruz. Günlük rutininizde cildinize uygun yıkama jelleriyle cilt temizliği yapıp haftada bir peeling işlemi ile ölü hücreleri cildimizden uzaklaştırırsak günlük bakımımızı yapmış oluruz tabi arkasından cilt yapımıza uygun nemlendirici kremimizi ihmal etmiyoruz.

Şimdi sizlere cildimizin daha uzun süre genç kalmasını sağlayan, yaşlanma sürecini öteleyen cilt yenileme ve cilt gençleştirme yöntemlerinden bahsedeceğim. Cildinizde cansız soluk bir görünüm var ise ince çizgi ve kırışıklıklardan şikayetçi iseniz geniş ve çukur gözeneklerle başınız dertte ise korkmayın hepsinin bir çözümü var, özellikle son yılların en gözde bakımları ve benimde severek uyguladığım inanılmaz güzel sonuçları olan yöntemlerdir.

Bu yöntemler kısaca bahsedelim:

Dermapen ve plexer. Bu iki yöntem aynı mantıkla çalışır amaç epidermisde birikmiş olan ölü tabakayı atıp alttan daha taze bir cilt gelmesini sağlar. Dermapen, akupuktur

iğnelerinden tasarlanmış mikro iğneleme mantığıyla çalışan bir cihazdır.Burada amaç ciltte minimum hasar oluşturarak cildin kendini yenileme sürecini başlatmaktır. Beyin hasarı yara olarak algılar ve hücreleri o bölgeye göndererek onarmasını emreder. İlk 2 gün ciltte ödem ve kızarıklık vardır iki günün sonunda cilt yatışır ve ince pullanma şeklinde ölü derileri atar.Bu yöntemi genellikle gözenek sıkılaştırma, sivilceizleri, leke problemleri ve ince çizgileri açmak amacıyla kullanırız.

Plexer ise ciltte daha agresif hasar oluşturan bir yöntemdir tabi buradaplexer biraz ayrı tutmak istiyorum zira kendisinin marifeti oldukça fazladır. Plazma enerjisi ile çalışır, dokuyu yeniler ameliyatsız göz kapağı estetiğinde çizgilerde,lekelerde,geniş gözenek ve scarlarda oldukça başarılıdır ve cildi muhteşem toparlama özelliğine sahiptir iyileşme süreci dermapene göre biraz daha uzun sürmektedir 4 günde kızarıklık ödem ve kabuklar tamamen gider 7 gün içinde cildinizin ne kadar hızlı toparlandığına şahit olursunuz.

Bir diğer yöntemimiz ise tüm zamanların en iyi buluşları arasında yer alması gerekenX-ADN yani somonDNA bakımı.

Somon DNA;Somon sütünden elde edilen ve insan DNA sına en yakın DNA'dır. Hasarlı hücreleri onarma ve bağ dokularını yeniden yapılandırma özelliği vardır. Yapılan bilimsel araştırmalara göre ciltte eksilen proteinleri tamamlayabilen en iyi kaynağın somon sütünden elde edilen Somon DNA'sı olduğu belirtiliyor, içerdiği omega 3 yağ asitleri ile her zaman kaliteli bir cilde sahip olmanızı sağlıyor. Herhangi bir cerrahi müdahaleye gerek kalmadan cildinizi yaşlanmaya karşı güçlendiriyor. Tabi bu yöntemi çok fazla kırışıklıklar olmadan yaptırmanız gerekiyor. Yaptırdığınız zaman ise etkilerinin ne kadar hızlı ve ne kadar güzel sonuçlar yarattığına şahit olacaksınız. Sizlerde daha genç ve daha taze bir görünüme sahip olmak istiyorsanız saydığım bu yöntemlerle kendize bir armağan sunmuş olursunuz.

www.medi-time.com
Instagram: meditimeist
02163717131-5394369231

Uzman Görüşü

Yazar **Serdar Sava**

100 yaşına kadar yaşamanın formülü gen testinde saklı

Kişilerin genetik yatkınlıklarının bulunduğu ölümcül hastalıklardan korunabilmeleri için buna uygun yaşam tarzına sahip olmaları gerektiğini söyleyen Gentest Enstitüsü Direktörü Dr. Serdar Savaş, "Aksi durumda hastalık eşiği geçilir ve hastalık kaçınılmaz olur. Kişiler, çok kolay bir biçimde yapılabilen gen testi ile hangi hastalıklara genetik yatkınlıkları bulunduğunu öğrenebilir ve ölümcül hastalıklardan korunarak uzun yıllar boyunca sağlıklı bir biçimde yaşayabilirler" dedi.

Birbirine benzeyen beslenme ve egzersiz alışkanlıklarına karşın bir kişide görülen bir hastalığın diğerinde görülmemesinin temel nedeninin genlerde saklı. Bu nedenle, birebir aynı yaşam tarzına sahip iki kişiden birinin yakalandığı bir hastalığa, diğer kişi hayatı boyunca yakalanmayabiliyor" dedi.

"Eşit miktarda tatlı yiyen iki kişiden biri diyabet hastası olurken diğerinin olmaması, aynı miktarda yağ tüketen iki kişiden biri yüksek kolestrol nedeniyle kalp krizi geçirirken diğerinin kalbine ilişkin bir şikayetinin bulunmaması gibi örneklerde de görülebileceği gibi, genetik yatkınlık, hastalık oluşumunda kritik bir noktada.

"Örneğin, kimimizin farklı kanser türlerine, kimimizin kalp damar hastalıklarına, kimimizin ise Alzheimer'a genetik olarak yatkınlığı vardır. Kişisel savunma sistemi, kişiye atalarından miras diyebileceğimiz bu hastalıkların ortaya çıkmasını yani ilgili genlerin çalışmasını engelleyebilir. Kişinin bir hastalığa genetik yatkınlığı bulunmasına rağmen, buna uyumlu olmayan bir yaşam tarzı sürüyorsa, akciğer kanserine yatkın bir kişinin sigara içmesi gibi, hastalık kaçınılmaz bir hale gelir. Bunu 'hastalık eşiğinin geçilmesi' olarak tanımlıyoruz. Günümüzde ölümlerin büyük bir bölümünü oluşturan kalp hastalıkları, kanserler, diyabet, osteoporoz, beyin-damar hastalıkları da bu eşiğin geçilmesi, yani genetik faktörlerin yanında yaşam tarzı ve çevre ile ilgili faktörlerin de bir araya gelmesiyle oluşur."

Hastalık eşiğini geçmemek için

Dr. Savaş'ın verdiği bilgilere göre, hastalık eşiğini geçmeden sağlıklı bir yaşam sürmek mümkün:

"Kişiler genetik yatkınlıklarını bilirler ve buna uygun bir yaşam tarzını benimserlerse, risk taşıdıkları hastalıklara karşı önlem alabilirler. Böylece yaşamlarını aile büyüklerinde ya da akrabalarında bulunan kronik rahatsızlıklardan uzakta sürdürebilirler. Biz Gentest adını verdiğimiz kişiye özel tıp modelini tam da bunun için geliştirdik. Sadece kan ve idrar örneği vererek yararlanılabilen Gentest sayesinde, kişinin genetik yapısını son derece ayrıntılı bir biçimde çıkarabiliyoruz. Buna ek olarak, çevresel faktörleri belirlemek üzere yaşam tarzı analizi de gerçekleştiriyoruz. Sonucunda, kalıcı yaşam tarzı değişiklikleri, beslenme ve fiziksel aktivite önerileri sunuyoruz. Böylece kişiler bir anlamda kendilerine özel bir kullanım kılavuzuna sahip olarak ölümcül hastalıklardan korunmanın yanında, yaşlanmayı yavaşlatabiliyor, fazla kilolarından kalıcı olarak kurtulabiliyor, düşünsel, fiziksel, cinsel performansları belirgin şekilde artmış olarak yaşamlarını sürdürüyorlar."

Yazar **Stephanie Shiu**

Jennifer Thompson Sağlık ve Mutluluk

Jennifer Thompson'a göre, gözler yalnız ruhun değil tüm bedenin ve ruhun aynasıdır.

Today Jennifer Thompson'a göre, gözler yalnız ruhun değil tüm bedenin ve ruhun aynasıdır.

Jennifer Thompson bugünlerde kendisini çok daha genç ve sağlıklı hissediyor. O artık berrak bir cilt, muhteşem bir sindirim sistemi, kaliteli bir uyku ve bolca enerjiye sahip. Ancak bu iyilik haline öyle kolay ulaşmadı. İki yıl boyunca neredeyse tüm bedenine yayılan ciddi bir alerjik durumla mücadele etti. Sorunun kökeninin bulunmasına yardımcı olan bir iridolog, kendisine dokuz aylık gıda takviyesi içermeyen beslenme diyeti yazdı. Bu doğrultuda tamamen çiğ gıdalardan oluşan bir beslenme programı izleyen Thompson, Taylnad'ın en ünlü detoks ve tatil merkezlerinde yürüttüğü detoks danışmanlığı, beslenme uzmanlığı ve meditasyon rehberliği görevlerine ilaveten kendisi de bir iridolog oldu.

Oruçlu müşteriler ile doping ve kolon temizliği alan müşterilerle çalışan Thompson, Tayland'da kaldığı süre boyunca büyük bir bilgi birikimi elde ederek tüm dünyada sağlık söyleşileri verdi. Detoksun, kanser, şeker ve kalp hastalığı yükselmelerine bir çözüm olduğuna inanan Thompson, şöyle der, "Detoks, kolonunuzda, karaciğerinizde, böbreklerinizde, arterlerinizde ve cildinizin altında biriken kirlerin bir kısmından kurtulmanın en nazik yoludur. Ardından bedeninizi doğal ve organik gıdalarla beslediğinizde çok daha fazla bir enerji elde eder ve bağışıklık sisteminizi tekrar yoluna koyarsınız. Ameliyat yok, ağrı yok, ilaç yok." Profesyonel atletler, ünlü isimler ve NASCAR şoförlerinden oluşan müşteri topluluğu olan Thompson, ciddi cilt döküntüsünden yakınanlara, başarısız IVF tedavisi sonrası gebe kalmayı arzulayan kadınlara ve kronik eklem ağrısı çeken yaşlılara yardımcı oluyor. Detoks müşterilerinin tamamı vejetaryen olmasalar ya da öncesinde geleneksel tıp tedavisi görmüş olmasalar da, Thompson, birtakım gıdaların beslenmelerine dahil edilmesinin bu kişilerdeki semptomlarının giderilmesinde çok faydalı olacağından emin. Thompson, sağlık değerlendirmesine, tüm vücut hakkında bilgi edinip planını hazırlamasında yardımcı olan iridoloji analizi ile başlar. Bunu şöyle açıklar, "Bir hastanın semptomunun farklı buna yol açan sorunun kaynağının farklı olması, çok sık karşılaştığımız bir durum. Öğretmenlerimden biri şöyle derdi, "Bir kedinin kuyruğunu çekersiniz, o diğer uçtan bağırır." Bu da şu anlama geliyor, yalnızca semptoma odaklandığınızda, sorunun asıl sebebini hiçbir zaman bulamazsınız."

"Sabah kalktığınızda aynada gördüğünüz kişiyi seviyorsanız, doğru yoldasınız demektir

Sorunun belirlenmesi Thompson için çok büyük bir iş, çünkü bu sayede, bulmacanın son parçalarını da yerine yerleştirmeyi başarabilen hastalar, kendilerini adeta yeniden doğmuş gibi hissederler. "Bu o kadar değerli bir şey ki, kişiye bir umut bahşediyor, bedenlerine duydukları öfkeyi yenmelerini sağlıyor." Yıllar içerisinde iyileşmeye dair içgüdüsel bir yaklaşım geliştiren Thompson, insanları dinlemenin önemini asla göz ardı etmiyor.

İyileşme fırsatının yaratılması, rahatsızlıklarına bir türlü çözüm bulamamış birçok öfkeli insan tanımış olan Thompson için her şeyi değerli kılıyor. "Önemsiz şeylere bir sürü para harcayan ama bir sağlık da danışmanına para harcamak istemeyen insanlar çok! Asıl ihtiyaç duydukları kendi içlerinde iyilik halini yakalamak iken, bunu yapmıyor, gereksiz şeylere önem veriyorlar. İnanın bana, gerçekten sağlığı elde ettiğinizde yaşadığınızı hissediyor, hayattan keyif alıyor, yaşamda daha büyük bir amacınız oluyor ve tüm kainata karşı içiniz sevgiyle doluyor."

Bu serüvenlerinde insanlara yardımcı olmayı seçmiş olan Thompson ve eşi şu sıralar, Kuzey Carolina dağlarında bir wellness merkezi açma niyetindeler. Doğayla iç içe bu merkezde insanlara hayatı biraz yavaşlatmalarında, iyi beslenmelerinde, denge ve sağlık bulmalarında yardımcı olmayı hedeflemişler. Eğitim odaklı bir merkez olacağından, konuklar evlerine geri döndüklerinde de sağlıklı yaşamayı sürdürebilmelerinde kendilerine yardımcı olacak aşçılık ve bahçecilik becerileriyle donatılacaklar. Thompson şöyle diyor, "İyilik hali, yalnızca gıda veya beslenmeyle ilgili bir şey değil. Sağlıklı olmak, kendinizle ilgili ne hissettiğinizdir. Sabah kalktığınızda aynada gördüğünüz kişiyi seviyorsanız, doğru yoldasınız demektir." **www.healthybliss.net**

Uzman Görüşü

Yazar **Diyetisyen Gözdem BAŞARIR**

KIŞ AYLARINDA BESLENME İPUÇLARI

Her mevsim olduğu gibi kış mevsiminde de sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için enerji ve besin öğeleri yeterli miktarda alınmalıdır. Bu dönemde grip nezle gibi salgın hastalıklar artmakta bağışıklık sistemi zayıfladığı anda kişide kendini belli etmeye başlamaktadır. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenme kış aylarında daha da önem kazanmaktadır. Her gün üç öğün beslenmeye dikkat edilmelidir. Bağışıklık sistemini güçlendiren sebze ve meyvelerin tüketimi arttırılmalıdır. Öğünlerde vitamin ve mineral içeriği yetersiz fast-food ürünler tercih edilmemeli bunun yerine besin çeşitliliği sağlanan dengeli öğünler tercih edilmelidir. Vücudun bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesinde rol alan proteinler her öğün yeterli düzeyde tüketilmeli, örnek protein olan yumurtaya her gün yer verilmelidir.

A vitamini bağışıklık işlevinin sürekliliği için gerekli olan bir vitamindir. A vitamininin en zengin kaynağı karaciğer olup yeşil yapraklı sebzeler, havuç, yumurta, kayısı da kaynakları arasındadır. Vücudu enfeksiyonlara ve bakteri toksinlerine karşı koruyucu etkisi bulunan C vitamininin her öğünde bolca bulundurulması gerekir. Sebze ve meyveler en iyi C vitamini kaynaklarıdır. Antioksidan özelliği nedeniyle selenyumun da yeterli derecede alımı sağlanmalıdır. Zengin kaynakları deniz ürünler, böbrek, yürek ve diğer et ürünleridir.

Kış aylarında geceler uzun olduğu için gece atıştırmaları daha sık görülür ve kilo artışları da beraberinde gelir. Bu atıştırmamaları önlemek için öğün atlanmamalı 3 ana 3 ara öğün tüketimine dikkat edilmelidir. Öğünlerde çabuk acıkmamıza neden olan basit şekerlerin tüketiminden kaçınılmalı, vücut direncinin artmasına yardımcı olacağından kahvaltı mutlaka yapılmalıdır. Gene kışın artış gösteren diğer bir beslenme davranışı da yağlı besinleri tüketmeye eğilimin artmasıdır. Fazla alınan yağ kilo artışına neden olacağından yağlı besinlerin tüketimine dikkat edilmelidir.

Kışın kişilerin kapalı ortamlarda geçirdiği zaman artar ve hareket alanı kısıtlanır. Bu da kabızlık sorunları ve kilo artışlarına neden olur. Hem kilo korunumunun sağlanmaması hem de kabızlık problemlerinin giderilmesi için her öğün sebze ve meyvelere yer verilmeli, yeterli posa alımı sağlanmalıdır. Diyet posası enerji yoğunluğu düşük olduğundan hem kilo kontrolünü sağlamaya, hem de kabızlık problemlerini gidermeye yardımcıdır. Ayrıca diyet posasının su çekici özelliğinden dolayı mide içeriğinin viskozitesini arttırarak midenin boşalmasını geciktirir, daha uzun süre tokluk sağlayarak gereksiz enerji alımının da önüne geçmektedir. Posa içeriği en yüksek doğal besin grubu kurubaklagillerdir. Haftanın en az iki günü kurubaklagil tüketimine yer verilmelidir. Bunun yanında fermente gıdaların tüketilmesi de hem sindirim sistemini düzenlemekte hem de vücut direncini arttırmaktadır. Yoğurt, peynir, kefir, sirke gibi fermente gıdalar günlük beslenmemizde yer almalıdır.

Kışın kabızlık sorununun daha sık görülmesinin diğer bir nedeni de kış aylarında su tüketiminin azalmasıdır. Günlük su tüketiminin azlığının uzun süre devam etmesi kalıcı böbrek hasarına da neden olabilmektedir. Günlük su ihtiyacının karşılanmaması durumunda vücuttaki metabolik atıklar atılamamakta ve vücut direnci düşmektedir. Vücut direnci düştüğünde griplere ve diğer hastalıklara karşı direnç de azalmakta vücut savunmasız

hale gelmektedir. Bunun yanında grip veya nezle olduktan sonra da çabuk toparlanma için yeterli su tüketimi çok önemlidir. Hem sindirim sisteminin düzenli çalışması hem de vücut direncinin düşmemesi için her gün yeterli miktarda su tüketimi mutlaka sağlanmalıdır.

Sert kabuklu kuruyemişler içerisinde bulunan flavonoidler sayesinde antioksidan aktiviteye sahiptir. Halk arasında doğal antibiyotik denilen soğan ve sarımsak da tam bir antioksidan kaynağıdır. Kış aylarının vazgeçilmez meyvelerinden olan narın da antioksidan özelliği yüksektir. Kivi ve turunçgiller de yüksek C vitamini içerdiğinden bu mevsimde bol bol tüketilmelidir.

Kışın güneş etkisini daha az göstereceğinden D vitamini alımı için güneşin yüzünü gösterdiği günler mutlaka değerlendirilmeli, güneşli günlerde en az 20-25 dakikalık yürüyüşler yapılmalıdır. Bu yürüyüşler güneş ışığından faydalanıp hareketi arttırmanın yanında kışın daha çok görülen mevsimsel depresyonun önlenmesinde de yardımcıdır. D vitamininin de yeterli düzeyde alınması bağışıklık sisteminin korunması için gereklidir. Balık çeşitlerinin bol olduğu bu mevsimde 2-3 gün balık tüketimi hem omega 3 alımını hem de D vitamini alımını arttıracaktır.

Sağlık üzerine yararlı etkileri bulunan antioksidan özelliğe sahip bitkisel çaylara da yer verilmesi gribal enfeksiyonlardan korunmada yararlı olacaktır. Soğuk algınlığında kullanılacak çaylardan bazıları ıhlamur, nane çayı, papatya çayı, yasemin çayı, kuşburnu çayı, elma çayı, limon çayı, böğürtlen çayıdır. Bu çaylardan günde bir iki fincan tüketebilirsiniz. Kış aylarında sıkça görülen boğaz yolları enfeksiyonu için antiseptik özelliklerinden dolayı ada çayı ve kekik çayını hem tüketerek hem gargara yaparak kullanabilirsiniz.

Kış aylarında daha çok rastlanan diğer bir durum da vitamin mineral taksiyesi kullanımıdır. Eğer hekim tarafından teşhisi konulmuş klinik bir yetersizlik yoksa vitamin mineral takviyesi kullanımı gereksizdir. Gereksiz olduğu gibi bazı vitamin ve minerallerin fazla alımı toksik etki yapıp sağlığı bozacağından doktora danışılmadan kesinlikle kullanılmamalıdır.

Uzman Görüşü

Yazar **Didem TOPAL**

GENLERİNİZ KADERİNİZ DEĞİLDİR "EBRU ŞİNİK"

Uzun yıllardır "bütünsel sağlık" ve "Well-Aging" danışmanlığı yapan, ülkemizde alanının öncü eğitmenlerinden Ayurveda Uzmanı Ebru Şinik'in yeni kitabı "Genleriniz Kaderiniz Değildir" okurları ile buluştu. Genleriniz Kaderiniz Değildir, günü kurtarmak gibi geçici yükselişler yerine sağlıklı ve iyi hissetme halini yaşamının geneline yaymak isteyenler için gerçek bir kaynak kitap olarak dikkat çekiyor. Kitap, insanı beden, zihin ve ruh olarak, bir bütün halinde ele alan Ayurvedik Yaşam'ın basit, maliyetsiz ve çok efor gerektirmeyen günlük rutinleriyle yaşam kalitesinin yükseltilebileceği, sağlıklı ve iyi hissetme haline kalıcı olarak kavuşulabileceği gerçeğinden yola çıkıyor. Uyku saatlerini düzenlemek, sindirim sistemini dengelemek, ağız hijyeninin önemi, nefes teknikleri, meditasyon, yoga pozları gibi stres yönetimi egzersizleri, temiz beslenme, baharat kullanımı ve yemek pişirme teknikleri, masaj, aromaterapi, sağlıklı ve mutlu bir yaşamın genel ilkeleri gibi başlıklar altında birbirinden sıra dışı bilgilerle dolu olan Genleriniz Kaderiniz Değildir, yapılan en son bilimsel araştırma sonuçlarını okurlarıyla paylaşarak verdiği tüm bilgi ve önerileri bilimsel temellere dayandırıyor.

Koruyucu Tıp alanında batının bilimi ile doğunun binlerce yıllık kadim bilgi birikimini ustaca harmanlayan Ebru Şinik ile yepyeni keşiflerle dolu farkındalık yükselten kitabını konuşmak üzere buluştuk ve sağlıklı ve mutlu yaş almanın sırlarını konuştuk.

Kitabınız Upanişad'lardan alıntı bir söz ile başlıyor ve "İnsan eylemleriyle kendini yaratır. İnsanın arzuları ve ameli ne ise, kaderi de odur" deniyor. Günlük seçimlerimiz hayatımız üzerinde bu derece etkili mi?

Evet, günlük olarak yaptığımız seçimler bizim yarın nasıl bir bedene, zihne ve ruhsal sağlığa sahip olacağımızı belirliyor. En ufak ve önemsiz olarak gördüğümüz seçimlerimiz, hayatımızı etkileyecek en önemli seçimlerimizin temelini oluşturuyor. Mesela sabah kalktığımızda güne kahve ile mi, çay ile mi veya limonlu ılık su ile başlamamız fizyolojimizde gün boyunca bizi etkileyecek bir dizi farklı zincirleme reaksiyonu başlatıyor. Dolayısı ile gün boyunca daha iyi, daha mutlu, daha verimli, daha huzurlu, daha dingin, daha dengede hissetmemizi sağlamak tamamen bizim kendimiz için yaptığımız gündelik seçimlerde saklıdır.

Kitapta neler var?

Kitapta yer alan testler okurun kendi bütünsel sağlığı hakkında genel bir değerlendirme yapabilmesini sağlarken, sonrasındaki bilgi ve önerileri yaşamına adapte edebilmek için gerekli verileri elde ediyor.

Kitap için 4 farklı test hazırladım. Bunlar; Wellbeing, Telomer Sağlığı, Ayurvedik Beden Tipi ile Duygusal Yük Oranı Belirleme testleri . Uygulamalarda da ise Diyafram Nefesi, Zayıflama Nefesi ve Stres Yönetimi nefes egzersizleri, Mantra Meditasyonu, İlişkileri Besleyici Meditasyon, kendi kendine uygulanabilen Self-Abhyanga masaj tekniği ve özellikle selülit tahliyesi ve zayıflamak için kullanılan Garshana Masaj tekniği, evde uygulanabilecek Güneşe Selam Yoga Serisi, ofiste uygulanabilecek Sandalye Yogası serisi, Duygusal Detoks Çalışmaları ve bununla ilgili Kalp Açıcı 7 Yoga Pozu bulunuyır ; ayrıca Kutsal Su adı altında da 5 farklı içecek tarifi verdim.

Kitabın 2. Bölümünde yer alan ve tüm dönüşüm sürecin kapsayan 5 Adımda Neler Var?

1. Adım: "En İyi Versiyon İçin En İyi Başlangıç"

2. Adım: "Beden Tipini Keşfederek Kontrolü Ele Al!"

3. Adım: Kendine Doğru Giderken: "Beslen, Hareket Et, Dur ve Çok Sev"

4. Adım: "Yaşamla Fiziksel Temasın: Bedenini Fark Et, O Evin ve Ona İyi Bak"

5. Adım: "Yaşamı Kucaklamak İçin Son Adım: Kendinle Kucaklaş"

Kitap hakkında detaylı bilgiye ve Güneşe Selam Serisi ile Sandalye Yogası serisi posterlerine http://www.ebrusinik.com/genleriniz-kaderiniz-degildir web sitesinden erişebilirsiniz.

Kitabınızdaki pratik rutinleri hayatlarına katmak için okurlarınıza nereden başlamalarını önerirsiniz?

Her zaman en kolay, en basit, en az zaman isteyen rutinlerle başlamak hem sürdürülebilirliği sağlamak, hem zihnin sabote etme potansiyelini bertaraf etmek için çok uygun. Bunlar ayrıca minik rutinlerle dahi sağlanan faydanın deneyimi ertesinde diğer rutinlere geçmeyi teşvik edici ve özendirici etkiyi de sağlar.

Zaten o yüzden kitapdaki rutinleri 5 Adım şeklinde verdim.

Her adımda kendinizin en iyi versiyonuna biraz daha yaklaşarak, oluşan iyilik halinin tüm yaşamınıza yayılması ile motive olup, bir sonraki adıma geçmeyi ve bir sonraki adımda acaba yaşamınıza hangi rutinlerin ekleneceğini heyecanla bekliyorsunuz.

Değişime inanmak ve karar vermek de bir motivasyon işi… Bu arzuyu tetiklemek için neler söylersiniz?

Kişilerin değişmesinden ziyade ben dönüşmesi fiilini kullanmayı tercih ediyorum. Çünkü aslında kişi başka bir insan olmuyor, sadece içindeki gerçek potansiyelini her yeni rutin ile artan iyilik hali olarak deneyimlemeye başladıktan sonra otomatik olarak motive oluyor. Ayrıca kitapda önerdiğim tüm rutinleri, genel sağlık ve mutluluk halimize nasıl etki ettiği ile ilgili uluslararası klinik araştırma verilerini konuyla ilgili metinlere yerleştirerek destekledim.

Ben Bütünsel Sağlık yazarı olarak son derece analitik bir zihine sahibim, okuyucularımında bu şekilde olduğu varsayımından yola çıkarak, kitapta yaptığım ilk şey önce zihinleri bu dönüşüme ikna edip, hazırlayacak olan bilimsel verilerin en basit lisan ile günlük yaşama entegre edilerek açıklanması. Bazı insanlar inanmaya en başından, okumadan dahi hazır olabilir.

Türkiye'deki bedensel farkındalık düzeyi için ne söylersiniz?

Bedensel farkındalık tüm dünya genelinde bazı sektörler tarafından bizlere empoze edilen güzellik standartlarında bir bedene sahip olmak düzeyinde takılmıştır. Bu kriterler ile sürdürülebilir mutluluğu yakalamak imkansızdır.

Yaşam boyu enerjik ve dengede bir bedene, dingin bir zihne, şefkat ve sevgi dolu bir kalbe ve sağlıklı bir ruh haline sahip olmak üzere hepimize öğretilmiş olan bu bedensel farkındalık sınırlarını genişleterek, sahip olduğumuz daha geniş ufuklarımıza doğru

Uzman Görüşü

yelken açabilme cesaretini göstermeliyiz. Bu yaşama mutsuz olmak için gelmediğimizi, iyi olma halinin tüm insanların doğum hakkı olduğunu farkına varmalıyız. Ve bu çok basit, hiç de zihninizin size oynadığı oyunlardaki gibi zor veya imkansız değil!

Genleriniz Kaderiniz Değildir'de sağlık ve mutluluk için bedensel, zihinsel, duygusal ve ruhsal iyileşmenin altını çiziyor ve bu amaçla da pek çok rutin öneriyorsunuz… Sizce bu kitap nasıl okunmalı?

Genleriniz Kaderiniz Değildir yaşamınız boyunca "daha iyi ve mutlu olma rehberi" olarak yanınızda duracak gerçek bir referans kitaptır. Çünkü içindeki bilgiler zamansızdır. Zamansız olmasının ana nedeni insan fizyolojisinin minik evrimler haricinde yaklaşık 45.000 yıldır aynı şekilde olmasına dayanmasıdır.

Dolayısı ile hangi yaşda olursanız olun, kitapdaki zamansız öneriler tüm insanların genel fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik iyilik, sağlık ve mutluluk haline olumlu ivme kazandıracak etkileri barındırmaktadır. Çünkü bu önerilerin etkileri sadece fiziksel bedende değil, eş zamanlı olarak zihinsel bedenimizde ve ruhsal bedenimizde de kendini gösterir. Unutmayın bedenimiz sabit bir yapı taşı değil, her an değişmekte olan bir süreçtir!

Kitabı aynen önerdiğim gibi adım adım okuyarak, her adımdaki rutinleri yaşamınıza sizi rahatsız etmeyecek bir hızda ekleyerek devam etmelisiniz. Dönüşüm hızınıza, ben değil siz karar vermelisiniz! Kendinizin bu yaşamdaki en iyi versiyonuna hangi hızda erişmek sizin için daha konforlu olacaksa, kitapdaki bazı bölümleri belki de tekrar tekrar okuyarak , o hızda rutinleri gündelik yaşamınıza tek tek entegre etmeye başlamalısınız.

Kitapta 30'dan fazla rutin önerisi var. Tamamını yaşamımıza entegre etmek ne kadarlık bir süreyi kapsar?

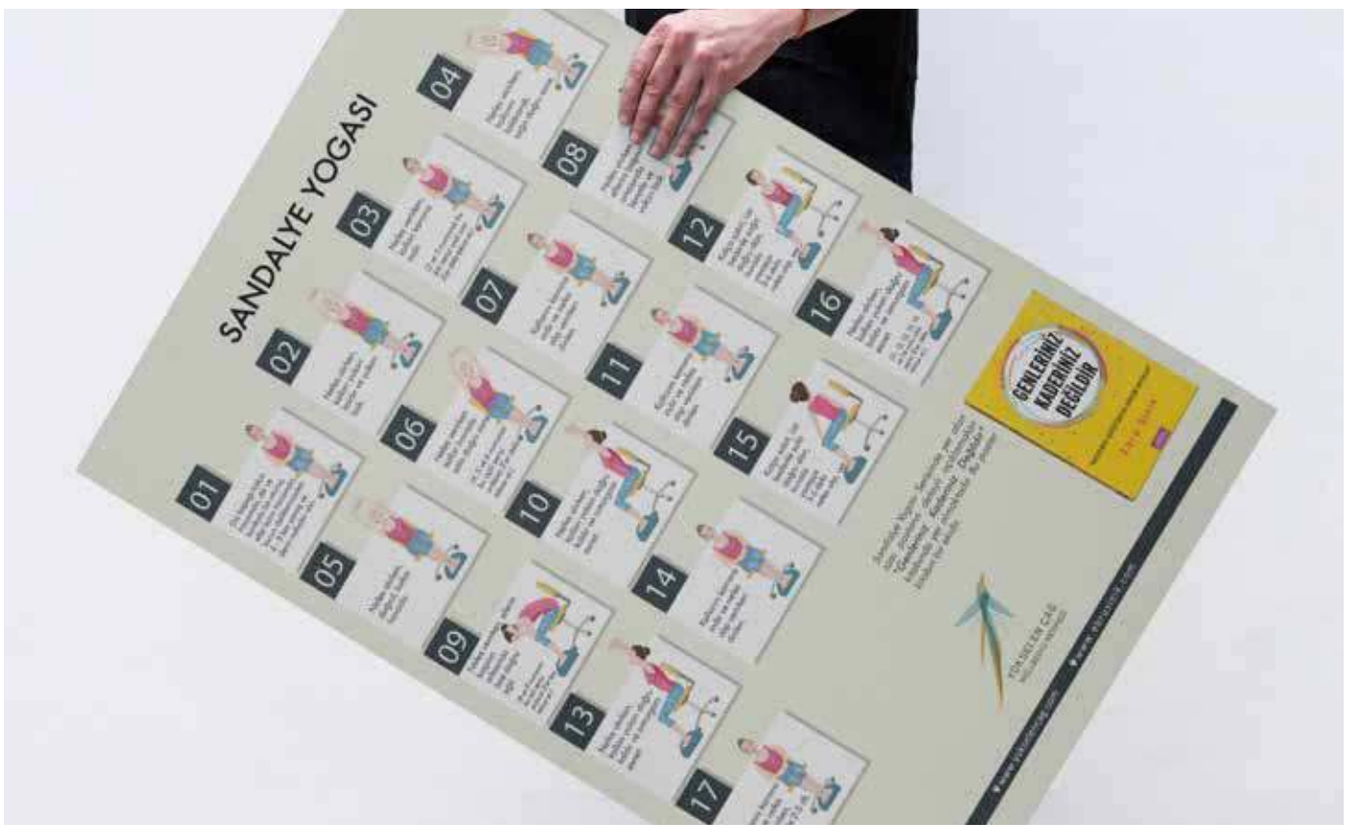
Bu dediğim gibi tamamen sizin hangi hızda dönüşmek istediğinize bağlı. 3 ay veya 6 ay veya belkide bir kaç yıl...

Kitapda yer alan farkındalık egzersizleri olan nefes ve meditasyon egzersizlerini ne kadar hızlı günlük hayatınıza yerleştirirseniz o kadar hızlı bir dönüşüm yaşarsınız. Çünkü bu egzersizlerin stres yönetimi dışındaki diğer bir ana görevi irade kullanmadan bedenimiz ve zihnimiz için otomatik olarak bilinçli seçimler yapma yetisini kazandırmaktır. Bu entellektüel zekamızla yapabileceğimiz bir durum değildir. O yüzden ben özellikle stres yönetimi için önerdiğim nefes ve meditasyon egzersizlerinin günlük rutine sadece 10 dk dahi olsa eklenmesini çok önemsiyorum. Yaşamınızdaki en büyük dönüşümü sağlayacak olan rutinler farkındalık egzersizleridir.

Uykusuzluk, bedensel ve zihinsel yorgunluk günümüz insanının en temel sorunları. Bu sorunları aşabilmek için basitçe neler önerirsiniz?

Stres yönetimine başlamak özellikle uykusuzluk ve her türlü yorgunluk için ilk adımdır.

Stresi nasıl yöneteceğiz?



Entellektüel zekamızla bunu beceremeyeceğimiz aşikar. O halde dünyada bilinen en etkili farkındalık yükseltici çalışmalar olan; bilimsel bir zihni dinlendirme tekniği olan meditasyon uygulamaları ve burundan alınıp verilen, kontrollü ve ritmik nefes teknikleri bu tür semptomların giderilmesindeki temel gerekliliklerin başında gelir.

Bir diğer büyük sorun da sindirim sağlığımızın bozulması. Üstelik son yıllarda sindirim sistemimizin önemi hakkında da epeyce bilgilendik. Bu konuda bedenimizi desteklemek için neler yapabiliriz?

Ayurveda Tıb'bı sindirim sistemini bütünsel sağlığın merkezine yerleştirmiştir ve tüm hastalıkların tedavisine öncelikle sindirim sistemini iyileştirip, dengeleyerek başlamaktadır. Sindirim sistemi merkezi sinir sistemimiz ve hormonlarımızın belirleyicisi olan endokrin sistemimizi anında etkiler. Özetle sindirim sisteminden gelen sinyaller kendimizi nasıl hissedeceğimizi belirler.

O yüzden sindirim sistemi sağlığı için öncelikle hergün konforlu bir dışkı tahliyesi şarttır. Eğer haftanın her günü bir defa da olsa sağlıklı bir dışkı tahliyesi yaşanmıyor, sık sık kabızlık veya ishal yaşanıyor ise sağlıklı bir sindirim sisteminden bahsedemeyeceğimiz üzere, bütünsel olarak sağlıklı ve mutlu olabilme durumunu yakalayabilmek de mümkün değildir.

Ayurveda Tıbbı sindirim söz konusu olduğunda düşüncelerimizi, duygularımızı ve duyularımızla algıladığımız izlenimleri de günlük olarak ne ölçüde sindirdiğimizi göz önünde tutar. Sindirim sistemi ancak düzgün işlediği zaman tükettiğimiz gıdalar ile hissettiğimiz duygularımız geride atık bırakmadan tamamen metabolize olarak sindirilebilir.

Kitapta meditasyon çok önemli bir yer tutuyor. Meditasyon efor ve zaman olarak zahmetli bir şey mi? Bu açıdan sağlıklı bir gündelik planda, ne kadarlık bir alan kapsar sizce?

Meditasyon yapmayı sadece uçuk kaçık bir iş gibi gören ve yaşama sadece entellektüel zekası ve 5 duyusu ile tutunmuş eski ben bile bu müthiş şifa teknolojisini yaşamıma ekleyebildiysem, bunu inanın herkes yapabilir. Hayatımdaki dengesizlikleri her kademede şiddetle yaşadığım bir dönemde, dengemi kazanmak üzere deneyecek hiçbir şey kalmadıktan sonra, ya tutarsa diye deneyip, uyguladığım andan itibaren beni hızla iyileştirmeye başlayan bu inanılmaz zihni dinginleştirici teknolojiyi, biliminsanları günde min. 20 dk, max. 1 saat kadar uygulanmasını öneriyor.

Ben şiddetli anksiyete ve ağır bir depresyon geçirdiğim zaman süresince sabah-akşam yarımşar saatten günde 1 saat uygulamaya başladıktan sonra, oluşan iyilik halinin verdiği motivasyon ile yaşamımdaki öncelik sıralamasını meditasyon saatlerime göre düzenlemeye başladım. Tamamen kendimi dengede hissedene kadar günde 1 saat ile sürdürdüğüm bu tedavi sürecine, şu anda günde bir defa 20-30 dk lık meditasyon uygulamalarım ile devam ediyorum ve çok mutluyum.

Meditasyon kesinlikle efor sarfedilerek yapılan bir uygulama değildir. Tam tersine meditasyonda eforsuzluk, gayretsizlik, çabasızlık ve beklentisizlik esastır.

Meditasyon; sürekli bir şeyleri yapmak, yetiştirmek halinden çıkıp, sadece bu dünyada var olmamızın tadını ve keyfini deneyimleme şansına sahip olduğumuz, zihnin esaretinden kurtulabildiğimiz, bu yaşamdaki en büyük özgürlük alanımızdır.

Kitaptaki öneri ve pratiklerin okurlara daha etkin bir şekilde ulaşması ve günlük yaşamlarını yeniden ele almaya heveslendirmesi amacında, bir yazar olarak nelere dikkat ettiniz?

Her önerimin kolayca anlaşılabilir, uygulanabilir olmasının yanısıra en çok dikkat ettiğim diğer bir konu ise her rutini olabildiğince bilimsel veri ile desteklemek oldu. Çünkü zihin o bilgiyi yaşama entegre teme sürecinde sabote etme eğiliminde olabilir; fakat vermiş olduğum klinik araştırmalar neticesinde zihin adeta hipnoza girer ve kabul durumuna geçmek durumunda kalır.

UzmanGörüşü

Yazar **Didem TOPAL**

ESTETİK: KİME? NE KADAR ETKİLİ? HANGİ UYGULAMA NE KADAR GÜVENLİ? -Doç. Dr. Nebil YEŞİLOĞLU

Toplumumuzda bir çok konuda olduğu gibi estetik, güzellik, zayıflama, sağlıklı yaşam ve benzeri konularda, sosyal medyanın da etkisiyle ciddi bir bilgi kirliliği oluşmaya başladı. Bu alanlardan belki de en çok revaçta olanı estetik uygulamalar ve estetik ameliyatlar. Günümüzde sıkça rağbet gören ameliyat dışı estetik uygulamalar ile estetik ameliyatların güvenliği ve etkinliği üzerine plastik, rekonstrüktif ve estetik cerrahi uzmanı Doç. Dr. Nebil Yeşiloğlu ile bir söyleşi yaptık.

Estetik mi kozmetik mi? Hangisi doğru nitelendirme?

Kozmetik sözcüğü köken olarak cosmesis kavramından geliyor. Yani aslında cosmos olarak bildiğimiz evren kelimesinin kökeninden. Cosmos aslında bir düzen, tertip, süs anlamına geliyor. Zamanla Yunanca cosmeticos kelimesi aslında bu düzeni, tertipi, süs sağlamak için yapılan eylemleri tanımlamak için kullanılmış. 17. Yüzyıldan itibaren ise makyaj başta olmak üzere, insan vücudunu dışarıdan yapılan kamuflaj amaçlı işlemlerle güzel gösterme anlayışı olarak oturmuştur. Aslında bu anlamda sayılabilecek işlemler içerisinde saç şekillendirilmesi (kuaförlük), saç protezi, makyaj, tırnak protezleri ve tırnak boyama sistemleri, bronzlaşma teknolojileri (solaryum gibi), yapay kaş oluşturma uygulamaları, giysi ve bunlarla uyumlu aksesuar tasarımları yani moda gibi birçok uygulama yer alıyor.

Estetik ise başlı başına kendi felsefi akımını yaratmış bir kavram. Estetik kelimesini ilk olarak Alman filozof Baumgarten kullanmış ve duyularımızla elde edilen bilgiyi inceleyen bilim olarak nitelendirmiş. Konu çok geniş olmakla birlikte bugün tıpta estetik anlamında düşünülmesi gerekenler insan cildinde, cilt altı yumuşak dokularında, kemiklerinde ve kıkırdaklarında yapısal değişikliğe yol açabilecek ameliyatlar ve uygulamaları içine almaktadır.

Estetik ameliyatların sıklığının azalarak yerini daha basit estetik ameliyatlara bırakmaya başladığı doğrumudur?

Bu algı büyük ölçüde günümüzün vazgeçilmezi olan sosyal medyada ki paylaşımlardan kaynaklanıyor. Hastalarda öncesi-

sonrası fotoğrafların çoğu dolgu ve botoks uygulamaları gibi muayenehane tipi işlemlerden oluşuyor ki bir günde onlarca hastaya bu tür uygulamalar yapılabilirken yapılabilecek ameliyat sayısı sınırlı. Dolayısıyla sanki ameliyattan basit müdahalelere doğru bir yönelim varmış imajı ortaya çıkıyor. Özellikle estetik plastik cerrahi uzmanları olarak bizler de muayenehanede bu tür uygulamaları sıkça yapıyor olsak da yaptığımız işlemlerin çoğunu ameliyatlar oluşturuyor.

Az önceki ifadeniz dikkat çekici; yani estetik cerrahi uzmanlarının da ameliyat dışı estetik uygulamalar yaptığı ile ilgili. Peki estetik ameliyatlar daha etkiliyse neden siz estetik cerrahlar da bu uygulamaları yapıyorsunuz?

Nedeni basit değil mi? Yapılan ameliyat dışı estetik uygulamaların kendilerine göre yan etkileri vardır. Peki yan etki oluştuğunda, örneğin botoks uygulaması sonrasında kaşınız düşüp, uyurken göz kapağınız açık kalırsa, dudağınıza ya da burnunuza dolgu yapıldığında buralar morarıp, şişip, siyahlaşmaya başlarsa, yüzünüze radyofrekans uygulandığında cildinizde yanık alanları oluşursa kime gitmeyi düşünürsünüz? Plastik, rekonstrüktif ve estetik cerrahi uzmanına. Bakın branşımızın tam adı aslında tüm bu sorunların giderilebileceği tek branş anlamına da geliyor. Biz sadece estetik uygulamalar yapmıyoruz aynı zamanda onarıma yönelik yani rekonstrüktif ameliyat ve uygulamalar da yapıyoruz. Tüm bunları beraber düşündüğümüzde ben kendi adıma ameliyatı bir kenara bırakın, herhangi bir estetik uygulama için bu konuda tam donanımlı tek branş hekimi olan plastik rekonstrüktif ve estetik cerrahi uzmanına giderdim. Dolayısıyla en başa dönersek söz konusu olan ve etkileri cerrahi teknikler kadar fazla olmayan yöntemlerde bile esas uygulama hakkı bizim branşımıza aittir. Dolayısıyla bunlarla ilgili tüm cihazlar da elimizin altında doğal olarak bulunacaktır. Geride kalan tün branşlar bugün popüler olan estetik cerrahi alanından fayda görmek isteyen yan branşları kapsar. Estetik uygulama kavramı ülkemizde o kadar esnetildiki bir muayenehane tabelasında psikiyatri uzmanı isminin altına " Psiko-estetik (ruhsal güzellik)" ifadesini ekleyerek sektöre girmeye çalışabiliyor. Düşünün ki estetik cerrahi alanımıza ne kadar dış müdahale var.

Sosyal medyada yer alan fotoğraflarla karar vermek gerçekten mantıklı bir seçenek midir?

Dünya değişiyor, sosyal medya tabii ki insanlara ulaşımda önemli bir araç ama aslında sorulacak soru çok ve bir konferans konusu olabilir. Sosyal medyadaki öncesi sonrası pozlarla karar vermeyi düşünenler en azından şu iki noktayı bilmeliler: Genellememekle

beraber öncesinde bol ışıklı fotoğraf çekerken sonrasında flaşın kısılması kusurları da gizleyebiliyor. Bu çok sık yapılan bir uygulama ve hastalar öncesi ve sonrasını dikkatle kıyaslamalılar. Fotoğraflar arasındaki ışık farkı çeşitli uygulamalarda eşitlendiğinde gerçekten komik sonuçlar ortaya çıkarabiliyor. Bir diğer durum, artık sosyal medya paylaşımları yapan birçok kişinin saniyeler içinde vücudunda değişiklikler yapabilmesini mümkün kılan uygulamaların olması. Örneğin burunda dolgu uygulamalarına bakıyorum, sonrası müthiş görünüyor, güzel şekillendirilmiş gibi ama öncesine bakıyorsunuz, burun sırtında öyle bir tümsek varki dolguyla üst kısmını doldurduğunuzda alınla burnun geometrik olarak birleşmesi gerekiyor. O zaman emin olun ki dolgu uygulaması büyük olasılıkla doğru ama, öncesinde ki fotoğrafa kocaman bir tümsek eklenmiş. Tam bir komedi. Dolayısıyla, bugün sizi uzaylıya çevirebilecek fotoğraf işleme teknolojilerine sahipken sosyal medya uygulamalarındaki paylaşımlarla doktor seçimine gitmek çok büyük bir yanlış. Dikkat edin doktor diyorum, merdiven altı uygulamaları geçin zaten. İçerisinde video görselleri olsa bile bu, o uygulamanın uzun dönem sonuçlarının iyi olacağını göstermiyor. Dahası çok ciddi facialarla da karşılaşabiliyoruz.

Genele baktığımızda ise sosyal medyada fotoğraf paylaşımları hasta izin verse de yasak olmakla birlikte bu tür paylaşımlar genelde hastayı kendine çekme ihtiyacından kaynaklanıyor. Öte yandan bu durum hiç hasta paylaşımı yapmayanların söz konusu ameliyat ve uygulamaları yapmadığı gibi yanlış bir imaj yaratabiliyor.

İnsanlar hangi uygulamanın ya da ameliyatın ne kadar etkili olduğuna nasıl emin olabilir?

Estetik dünyasında uygulamaları üçe ayırmak mümkün; hiçbir etkisi olmayanlar, geçici ve kısa sayılabilecek sürelerde ama kısmen etkili olanlar ve gerçekten etkili ve kalıcığı uzun olan uygulamalar. Etkinin ne olduğu da önemli. Örneğin, cilde dışarıdan sürülen cilt bakım ürünlerinin reklamlarda ballandırarak adlandırıldığı gibi kırışıklık açıcı, derin katlantıları tedavi edici bir etkisi yoktur. Bunlar sadece, o da devamlı kullanıldıkça cildin nem oranlarını dengelerler ve sürekli kullanmanız gerekir. Sadece retinoik asit denilen A vitamini türevlerinin ya da peeling (kimyasal soyma) ürünlerinin cildin üst tabakalarını yenileyici etkisi olmaktadır. Dolayısıyla bahsettiğim kırışıklık açıcı etki anlamında, etkisizler sınıfına geride kalan sürülebilir ürünleri de alabilirsiniz. Yine saç sıklığını artırma konusunda çeşitli dolandırıcılık görselleri dolaşıyor. Bir kova macunun kişinin kafasına boca edildiği ve sonrasında sırma saçlı delikanlının ortaya çıktığı görseller. Bunlara kesinlikle bulaşılmamalı.

Kısmen etkililer sınıfında ise ameliyat dışında geriye kalan dolgu, botoks, hücresel tedaviler (PRP, kök hücre gibi), iplerle uygulanan işlemler, enerji bazlı cihazlar (lazer, hifu adlı odaklanmış ultrason, soğuk lipoliz) gibi çok geniş bir yelpaze var.

En etkili uygulamalar sınıfında hangi yöntemler var? Muhtemelen bunlar daha çok merak ediliyordur.

Aslında estetik anlamında en etkili ve kalıcılığı en uzun

süren yöntemler estetik ameliyatlardır. Ama şu bilinmelidir ki vücudumuzun bazı temel düşmanları var; kilo alıp verme, yer çekimi, zaman yani yaşlanma. Dolayısıyla en etkili olan estetik ameliyatlar uzun süreli kalıcılık öngörse de bunlar da az önce saydığımız etkenler nedeniyle belli bir süre sonra etkileri eskisi kadar olmasa da bir miktar geriye dönecektir.

Pahalı uygulama doğru uygulama mıdır? Tersini de düşünürsek ucuz uygulama kötü uygulama mıdır?

Aslında uygulamanın pahalılığından ziyade dikkat çekecek kadar ucuz olması hastayı düşündürmeli. Bugün ilaç maliyetleri belli ve hiç de düşük değil. Ülkemizde de dünyanın en kaliteli markalarını tercih eden klinikler var ki öyle de olmak zorunda. Ama litrelik şişeden çekilen dolgu ya da botoks ürünleri, sanayi tipi sıvı silikon jel, sonuçları gerçek anlamda facia olan polimerik dolgular kullanan merdiven altı merkezler var. Bunların hastalara sundukları fiyatlar gerçekten gülünç. Bu fiyat uçurumunu sorduğunuzda kendilerinin ürünleri toptan aldığını o yüzden ucuz olduğunu söyleseler de aslında yapılan işlem açık dolandırıcılık. Yakın zamanda bir hemşire hanımın kuaföre yaptırdığı dolgu medyada haber olmuştu.

'Pahalı uygulamalar herkeste güvenlidir.' şeklinde net birşey de söylenemez. Daha doğrusu en pahalı uygulama, en pahalı ilaç bile yan etki yaratabiliyor. Ama uygulama pahalı olduğunda en azından kalitesiz ürün tehlikesiyle karşı karşıya kalma ihtimaliniz de düşüyor. Tabii gittiğiniz klinikte açılan kutu ile kutunun içindeki enjektörü aynı marka olmama ihtimali de var.

Nasıl yani? Bir kutudan farklı bir ilaç çıkabiliyor mu?

Tabii ki bu üretici firmanın yaptığı bir şey değil. Uygulamadan önce içerideki enjektörler uzak doğu ürünü başka bir enjektörle değiştirilebiliyor. Artık bu konuda ciddi ustalık kazandığını bildiğimiz etiketlenmiş yerler var. Buna rağmen hastalar ucuz diye rağbet edebiliyor. Ancak bu uygulamalardan sonra karşılaştıkları sorunlar için bize başvurduklarında tedavi maliyetlerinin çok daha katmerli olduğunu görerek üzülüyorlar. Çünkü bir kısmı ameliyatla tedavi edilebilir sorunlar.

Kuaför ya da benzeri yerlerde bu uygulamaların yapılmasının nedeni ucuzluk mudur sizce?

Aslında bunun temel nedeni bu yerlerin vitrin oluşturması. Yani, güzelleşme, estetik ve benzeri konular için bu tür alanlar, kadınların ve erkeklerin bir araya geldikleri yerler. Estetik ya da kozmetik uygulama yaptıran bir kişi doğrudan etraftakilere kaynak oluşturuyor. Tabii bu potansiyeli gören kuaförler anlaşma yapabilecekleri hekimlere hasta yönlendirme yolunu seçebildikleri gibi ucuza maliyet sağlayabildikleri noktada 'çantacı' olarak tariflenen ve kuaför kuaför gezen kişilere bu uygulamaları yaptırıyor. Bunların çoğu hekim ya da hemşire bile değil ve gerçekten kalitesiz malzemeler kullanarak ve hatta kalitesiz malzemeyi kaliteli malzeme kutusu içinde göstererek faciayla sonuçlanan uygulamalar yapabiliyorlar. Gündeme gelmeyen, dogu enjeksiyonu sırasında alerjik reaksiyon sonucu kuaförde hayatını kaybeden insanlar var. Bu herkeste olabilecek bir reaksiyon ve uygulama yapılan kurumun en azından bir hekimin güvenli çalışma alanı olması gerekiyor.

Gündemimizde olan ekonomik dalgalanmanın bunu artırdığı söylenebilir mi?

Başta da söylediğim gibi estetik uygulamalar keyfiyete dayanır. Dolayısıyla bu tür bir uygulamayı güvenilir olmayan ellerde yaptırmak deliliktir. Öte yandan ekonomik dalgalanma dönemlerinde ilginç bir şekilde estetik uygulamaların oranları da düşünülenin aksine artış gösteriyor. Bazı hastalarımızla yaptığımız görüşmelerde bunu dile getirenler oldu ve görünüşe göre estetik ameliyat olmak isteyen hastalar bütçelerinin bir kısmını saklama planı nedeniyle, genellikle geçici bir süre için olmak üzere daha basit estetik uygulamalara yöneliyor.

Estetik uygulama yaptıracak kişiler temelde nelere dikkat etmelidir?

Estetik keyfi bir uygulamadır. Zorunlu değildir. Yani siz varolanı daha da güzelleştirmeyi amaçlarsınız. Dolayısıyla böyle bir keyfi uygulamadan çıkacak sonuçların önceki halinizi daha kötüye götürmemesi gerekir. Öncelikle yapılacak uygulamalarla ilgili bilgi sahibi olmak gerekli, yani mümkün olduğunca okumuş olarak gitmek. Siz bilseniz de doktorunuzdan yaptıracağınız uygulamanın etki mekanizmasını ve sonuçlarını öğrenin. Sonraki aşamada, gittiğiniz kliniğin duvarlarındaki sertifikasyonları, diplomaları inceleyin, en azından estetik plastik cerrahi uzmanı ya da cildiye uzmanı olması önemli. Uygulama ile ilgili detaylı bilgi aldıktan sonra size yapılacak işleme izin verdiğinize dair onam formu imzalatılıyor mu? İşlem öncesi arşivleme amaçlı fotoğraf çekimi var mı? Uygulanacak madde yapay dolgu, botoks gibi bir fabrikasyon ürün ise yanınızda açılıyor mu, ilgili markanın kökeni, kutusunda yazan ibareler gibi detaylara dikkat edilmeli. Hekimin hastayı bir süre sonra kontrole çağırarak tekrar değerlendirmesi de size önem verildiğinin bir göstergesi. Bu tür yaklaşımlar oranın ciddiyete sahip bir klinik olduğunu düşündürür ve tercih nedeni sayılmalıdır.

Teknoloji ürünü olan cihazlarla yapılan uygulamalarla ilgili düşünceniz nedir?

Bu cihazların bir kısmı deriyi atlayarak deri altında yer alan bağ ve yağ dokusunu hedeflemektedir. Son dönemde odaklanmış ultrason (Hifu) ve deri altına doğrudan giren altın iğne radyofrekans cihazları temel olarak bağ doku da kollajen üretiminin ve dolayısıyla cilt elastikiyetinin artırılmasını hedeflerken yağ dokuda da

programlı hücre ölümü yaratarak incelme sağlanmasını hedefler. Etkileri genellikle 1nci aydan sonra oturur ama belli aralıklarla yenilenmeleri gerekir. Ameliyat düşünmeyen hastalara aralıklı olarak uygulayabiliyoruz ama bunların hiçbiri estetik ameliyatın sağladığı ve hemen ortaya çıkan etkiyi sağlamıyorlar. Yani örneğin yüz germe ameliyatı ile yapılan anatomik onarımın yerini şu anki teknolojilerin hiçbiri tam anlamıyla tutmuyor. Zaten hastalarımız da bunun bilincindeler.

Giderek özel konulara giriyoruz. Soğuk lipoliz uygulaması ideal sonuçlar sağlıyor mu?

Soğuk lipoliz aslında yağ dokusunu soğuk ve vakumlama ile travmaya uğratarak programlı hücre ölümü ve dolayısıyla yavaş yavaş ortaya çıkan bir incelme sağlamayı hedefler. Tekli ya da çoklu seanslarla çeşitli miktarlarda incelme sağlanabilen hastalarımız oluyor ancak bazı hastalarda etki düşündüğümüz kadar fazla da olmayabiliyor. Soğuk lipoliz, liposuction yani kapalı teknikle yağ alma ameliyatı kadar hızlı etki sağlamaz. En iyi sonuçlar ikinci aydan sonra ortaya çıkar. Tekrar uygulama gerekebilir.

Kök hücre tedavisi popüler oldu, peki bu tedavi estetikte ne kadar etkilidir? PRP uygulamasından ne farkı var? Hücresel tedaviler yeteri kadar biliniyor mu?

Ne yazık ki ülkemizde kök hücre, PRP, fibroblast, kollajen, ve benzeri tedavilerin ne olduğu ve etkinliğine yönelik kişilerin doğru bir bilgiye sahip olduğunu söylemek zor. Geçenlerde bir hasta "dudağıma kök hücre yaptırdım, hiç dolgunlaşmadı!' şeklinde veryansın etti. Biraz sorgulayınca, uygulamanın kök hücre adı altında çok daha basit işlemlerle elde edilen PRP yani plateletten zengin plazma olduğunu anladım. Şu anda birçok insan kök hücre tedavisi adı altında basit kan ürünü uygulamalarına tabi tutulduğunun bilincinde değil. Hücresel tedaviler kan ya da yağ doku kökenli çeşitli ürünlerle yapılmaktadır ve yine etkinlikleri uygulanan işleme göre 6 ay- 3 yıl arasında değişir. Konu çok geniş ama en azından şunu söyleyelim, kök hücreler birden fazla doku tipi, ne dönüşme şansı olan öncü hücreler ve klinik uygulamalarda en sık olarak liposuction ameliyatı ile elde ettiğimiz yağ dokusundan izole edilerek kullanılıyor. Kemik iliği de başka bir kaynak. PRP yani plateletten zengin plazma ise kanın özel bazı sistemler içerisinde ayrıştırılması ile elde edilen bir sıvı. Bu iki ürün arasında ciddi maliyet farkı var ve kök hücre tedavisi çok daha pahalıdır. Hastalarımız düşük ücretle ve kan kökenli bir ürün yaptırıyorlarsa büyük olasılıkla bu PRP'dir. Her iki tedavi de aralıklı olarak tekrarlandığında etkili olabilmektedir. Bununla birlikte sonuçların bir kişiyi 10 yaş geriye götürecek kadar mucizevi olduğu hiçbir yöntemde söylenemez. Halen bundan çok uzağız. Bu etkiyi sağlayabilecek tek yöntem ise estetik ameliyatlardır. Bu tür yan uygulamalarla kombine edildiğinde estetik ameliyatlar her zaman en ideal sonucu sağlamaktadır.

Hücresel yada cihaz bazlı uygulamalarda genelde vaat edilen nedir?

Hücresel uygulamaların ya da enerji bazlı cihazların etkisi geçici ve uygulama tekrarları gerektiriyor. Hastalar da bunu bilerek geliyor. Aslında onların isteği belli aralıklarla kendini daha dinç ve yeni hissetmek. Son dönemde estetik uygulamalarda şöyle bir jargon dikkati çekiyor; "biraz daha fıreş bir görüntü (fresh; İngilizce taze anlamında)". Bakın çok ciddi bir bilgi kirliliği var ve ben özellikle bu gibi kirliliklerle uğraşıyorum.

Az önce ifade ettiğim 'fıreş görüntü' apayrı bir olay. Bir yerde size taze bir görüntü vaat eden biri varsa kafanızda sorgulayın derim. Çok önemli bir yayınevinden kısa bir süre sonra bir kitabım çıkacak ve adı "Estetik Asparagas: Estetik ve Güzelliğin Gerçek Dünyası"; burada alt başlık içerisinde 'biraz daha fıreş bir görüntü' jargonunu da koyacaktım ama yayınevinin ciddiyeti elvermedi. Aslında bu tür jargonlar gerçekten önemli bir sorun ve doğru dürüst bilgi alamadığınız kurumdan hizmet almamanız da gerekiyor. Kan ürünleri ile uygulama yaptıracak hastalar, gittikleri klinikte uzman hekim diplomasını, kullanılan PRP veya kök hücre kitlerinin hangi marka olduğunu, sertifikalarının olup olmadığını ve yapılacak uygulamanın etki mekanizmasının anlatılmasını istemeliler.

Tazelik kavramını kullanmadığınızda hasta kaybettiğiniz oldu mu?

Tabii ki. İnsanlara daha taze bir cilt önerirsen kaçabiliyorlar.

Uygulamada kullanılacak malzemenin ya da ilacın ne olduğunu detayıyla anlatıyorsunuz, gerçekte hangi mekanizma ile etki beklendiğini anlatıyorsunuz, hatta örneğin PRP gibi bir kan ürününün dolgu etkisi içermediğini ve sadece düzenli uygulamalarda bağ dokuda bir yenilenme sağlayabileceğini anlatıyorsunuz, buna rağmen ardından "doktorcuğum PRP ile dudaklarımı da biraz şişirseniz!' gibi bir talep geliyor. Bakın bu, okuryazarlık seviyesi ya da sosyoekonomik düzey ile de ilgili değil maalesef.

Geçenlerde bir firmanın yeni ürünü olan bir meme implantının tanıtımı ve meme büyütme alanındaki yenilikleri öğrenmek için bir toplantıya gittik. Çok değerli konuşmacılar ve konuşmalar içerisinde güzel bir istatistik çalışma paylaşıldı. Bu çalışmada silikon implantlar dışında hangi meme büyütme tekniğini biliyorsunuz sorusuna çalışmaya katılan kadınlar en fazla botoks cevabını vermişler. Bu ciddi bir bilgisizlik sorunu. Botoksun dolgu etkisine sahip olduğunun düşünülmesi ciddi bir bilgi ve okuma eksikliğinden kaynaklanıyor bence. Çalışma ülkemize ait değil.

Dolayısıyla dünyamızda artık fotoğraflara bakmak dışında çoğunlukla okumayan, irdelemeyen, sosyal medyada gördükleri fotoğraflardan karpuz seçer gibi doktor seçen (neyse ki doktor çoğu) bir toplum var.

Dolayısıyla toplumun bu konularda daha bilgi sahibi olması için okuması gerektiğini mi düşünüyorsunuz?

Tabii ki okumak önemli, özellikle konularla ilgili bilgi içerikli birçok site var. Ancak az önce de belirttiğim gibi toplum yapımız görsele daha çok önem verir hale geldi. Aslında bunu şöyle çevirmek gerekli: İlköğretimdeki gibi, kişiler neyle öğrenmeye eğilimliyse o yöne kaymak önemli. Görsellerle öğrenme yöntemlerini uygulamak belki de daha çok etkili. Koca bir makaleyi insanlara okutmakta zorluk çekebiliyorsunuz, bazı hastalar sitede en az metin içeren sayfaları seçebiliyor. Dolayısıyla görsel ve ses içerikli bilgilendirmeler ön plana çıkıyor. Yalnız burada söz konusu görseller az önce ifade ettiğimiz hastaların öncesi- sonrası fotoğraflarını içerecek şekilde olmamalı. Bunlar hasta özelleri ve sosyal platformda paylaşılmaları etik dışı uygulamalardan.

Son olarak son dönemin merak edilen popüler ameliyatı BBL nedir? Gerçekten tehlikeli mi?

Brezilya poposu ameliyatı olarak da bilinen bu ameliyat aslında son dönemde iri meme, ince bel ve dolgun kalçalardan oluşan yeni imaj akımının bir parçası olarak popüler hale geldi. Kardashian kardeşlerle başlayarak hızla yayılan bu kalça biçmi aslında çeşitli şekillerde sağlanabiliyor. Çoğunlukla kalçanın alt ve üstteki bele yakın kısımlarından yağ alıp bu yağların kalçaya enjekte edilmesiyle elde edilse de kalıcı silikon implantlarla da bu şekli elde etmek mümkün. Bazı merdiven altı uygulamalarda sıvı silikon ya da uzun etkili polimerik dolgu enjeksiyonlarıyla da bu hedef sağlanmaya çalışılıyor. Bu sonuncu söylediğim yol tehlikeli bir yol. Bu maddelerin göç ederek uzak noktalara kaçma ihtimali var. BBL ameliyatının yağ enjeksiyonuyla yapıldığı hastalarda akciğer, beyin gibi hayati organlara yağ ya da kan kökenli pıhtıların (tromboemboli) kaçması sonucu ölümler bildirilmiş. Burada şunu söylemek lazım: Kalça bölgesi, çok iyi kanlanan bir doku ve yapılan enjeksiyonlarda kritik sınırlar var. Bu sınırların ihlal edilerek yapıldığı yağ enjeksiyonlarında yağın damara kaçarak böyle sorunlar yaratma ihtimali var. O nedenle BBL yapılacaksa en güvenli tekniğin kalıcı silikon imlantlarla yapılanı olduğunu söylemek gerekiyor.

Fotoğraf

YASAK ve GİZEM BENİM İLGİMİ ÇEKİYOR

Cem Turgay

Yazar **Didem TOPAL**

Nü fotoğraflar insan gerçekliğinin içindeki gizemini yansıtan en etkileyici karelerdir bana göre. İnsan bedeni ancak çıplakken kendini daha iyi ifade edebiliyor benim fotoğraflarımda. Fotoğraflara bakan insanların da benimle aynı noktada olduklarını düşünüyorum."

Sizi daha yakından tanıyabilmek adına biraz kendinizden bahseder misiniz?

1962 İzmit doğumluyum. Fotoğraf sanatçısı Cemal Turgay'ın oğluyum. Çocukluğum babamın meslek yaşantısının içinde geçti. İngiltere'de Fotoğraf eğitimi aldıktan sonra mesleğe profesyonel olarak devam ettim ama sanattan uzak kalamadım ve 1988 yılında devlet fotoğraf yarışmasında aldığım bir ödülle fotoğraf sanatına giriş yaptım yıllar içinde daha çok siyah beyaz olarak yoğunlaştım.

Bize sizdeki fotoğraf tutkusunu başlatan, motivasyonunuz düştüğünde yeniden alevlendiren kişilerden, olaylardan, fotoğraflardan bahseder misiniz?

Babamın fotoğraf sanatçısı olması benim tutkumun başlangıcı sayılır. Ülkenin içinde bulunduğu durum ve psikolojik etkenler sebebiyle fotoğrafta ara ara düşüşler yaşıyorum. Genelde mutsuz olduğum zamanlarda daha fazla üretebiliyorum diye sanıyorum. Böyle zamanlarda chopin/pink floyd ve de Rahmaninof dinlemem motivasyonumun artmasını sağlıyor.

Siyah beyazın anlatım dili her zaman başka olmuştur. Fotoğraflarınızın çoğunun siyah beyaz olduğunu görüyoruz. Bu tercihinizdeki en önemli etken sizin için hangisidir?

Siyah& beyaz ve analog zor fotoğraftır. Başladığım yıllarda dijital fotoğraf yoktu. Taş devrinden geliyorum ben ve siyah beyazı severim ve vazgeçemem sanırım. Nadiren renkli fotoğraf da olabiliyor. Güneşin dik açısından ışığı kontrol edemediğim için pek hoşlanmam. Pastel renklerin hakim olduğu, gri ışık, yağmur özetle kasırga/kasvet tercihimdir.

Zaman içinde tecrübe kazandıkça ışığa, insana ve fotoğrafların insanlar üzerindeki etkisine bakışınızda neler değişti?

Tecrübem arttıkça ışık üzerindeki kontrol gücüm artıyor. Zaman içerisinde nü fotoğraflara daha fazla odaklandım. Bu fotoğraf insan gerçekliğinin içindeki gizemini yansıtan en etkileyici karelerdir bana göre. İnsan bedeni ancak çıplakken kendi daha iyi ifade edebiliyor benim fotoğraflarımda. Bu fotoğraflara bakan insanların da benimle aynı noktada olduklarını düşünüyorum. Ayrıca yasak ve gizem benim ilgimi çekiyor. Bunu ortaya çıkarma dürtüsü kapalı toplum yapısına rağmen beni tetikliyor.

İnsanın doğayla beraber şekillendiği kırsal bölgelerden kareler yakalarken, kompozisyonlarınızda renk, doku ve hikaye olarak neler arıyorsunuz?

Kompozisyonlarımı önceden kağıt üzerinde kurarım ya da olmadık zamanda aklıma gelirse kendi kendime hatırlatma mesajı yollarım. Daha çok insan çalışıyorum dediğim gibi nü fotoğraf önceliklerimin arasında. Fotoğraf çekmeden önce hazırlık kesinlikle yapıyorum. Modelimi özgür bırakmıyorum. Benim istediğim pozların ortaya çıkması için öncesinde onun da benim ruh halimi hissetmesi için

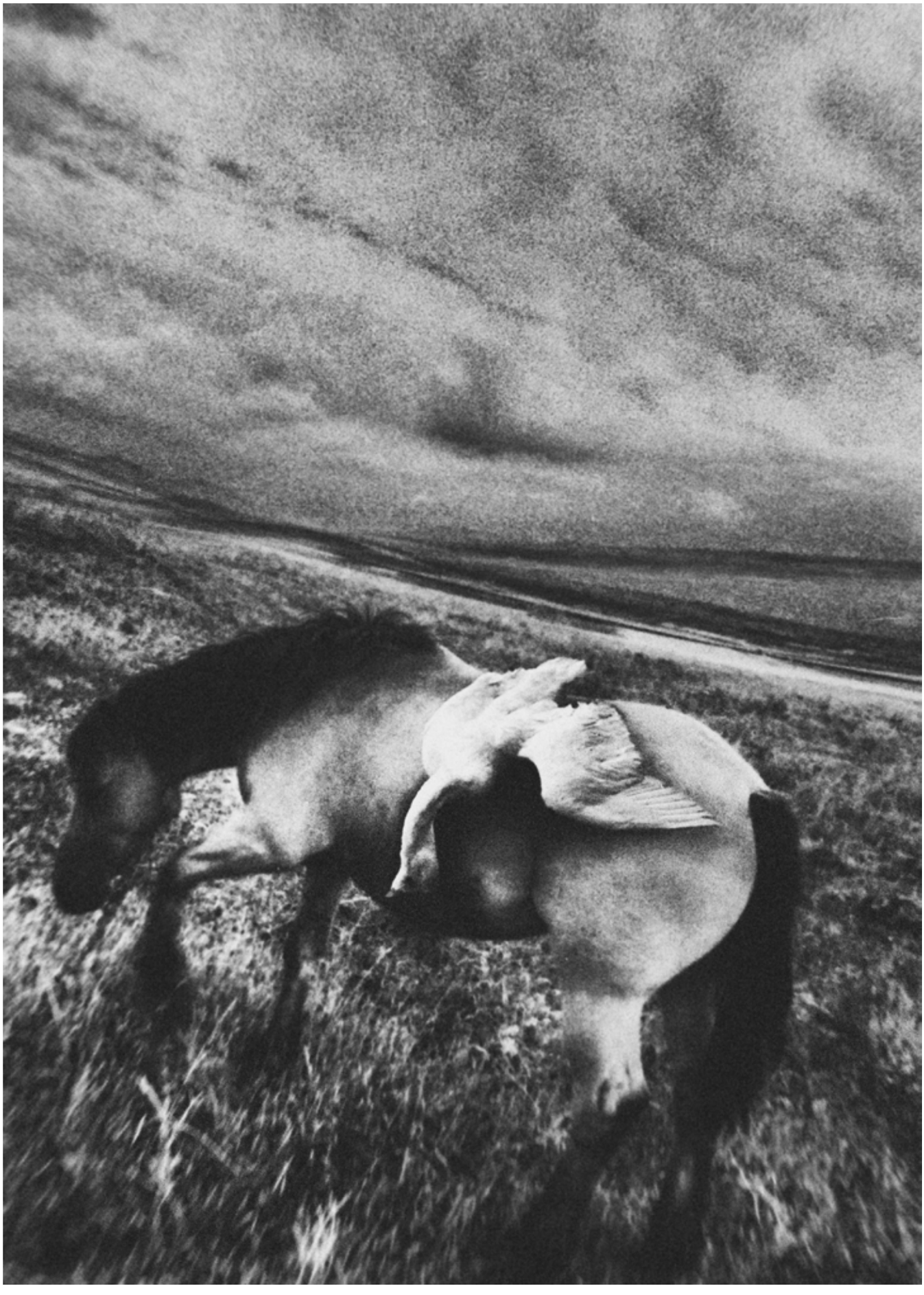
zaman yaratıyorum. Rahatlamak için bir şeyler içiyorum ve klasik müzik sonrası ekipman ve modelim ile çekime başlıyoruz.

Fotoğraflarınızda insan öğesini ve insana dair anlatımı sıklıkla görebiliyoruz. Size göre insan neden fotoğrafı çekilmesi gereken bir obje/varlıktır?
Çünkü insanı fotoğrafla anlatmak en zorudur. Ben zoru ve gizemi severim. Bu nedenle insan öğesini fotoğraflarımda sıkça kullanırım. Çektiğim fotoğrafı ilk önce benim beğenmem önem taşıyor. Ben bir sanatçıyım doğal olarak, başkalarının gözünde iyi olup olmaması üzerinde durmuyorum. Üretirim uğraşırım ve olması için kafa yorarım ve tekrar tekrar izlerim.

Fotoğraflarınızda kompozisyonu çok etkin kullanıyorsunuz. Fotoğraflarınızı çekmeden önce bir hazırlık yapıyor musunuz? Yoksa sadece anı mı yakalıyorsunuz? Bu konuda yeni başlayanlara tavsiyeleriniz olabilir mi?
Yukarıdaki cevaplardan bir kısmı sorunuzu karşılıyor. Tabii ki hazırlık yapıyorum. Anı yakalamak da önemli ama asıl olan benim modeli yönlendirmem. Fotoğraf tutkusunu içinde barından biri için zaten önerilecek bir şey yok. O kişi zaten zaman içerisinde kendi tarzını ve yolunu bulacaktır. Benim tek diyeceğim şey fotoğraf severin kolay fotoğraftan uzak durması.

Çektiğiniz bir fotoğrafın "iyi" olduğunu nasıl anlıyorsunuz?
Fotoğrafı tamamladıktan sonra belli aralıklarla fotoğrafa bakarım ve zaman içerisinde karar veririm, olmamışsa yırtar atarım.

Günümüzde fotoğraf sanatı ile uğraşan birçok insan var ve rekabet diğer sanat dallarında olduğu gibi çok fazla; fakat hangi dal olursa olsun sanatçı sıfatını kazanabilmek gerçekten çok emek isteyen bir süreç. Siz bu süreçte ne gibi zorluklarla karşılaştınız? Bize bu süreçten biraz bahsedebilir misiniz?
Yaşadığımız coğrafya ve kültür benim önümdeki en büyük engeldi ve halen en olmaya devam ediyor. Bunu engeli aşmak için çok mücadele verdim ve veriyorum. Fotoğrafı bir sanat fotoğrafçıyı da bir sanatçı olarak kabul etmek bizim toplumumuzda oldukça zor. Yine fotoğraf tutkumun peşini



bırakmadım hep peşinden gittim ve zor da olsa kendi yolumu buldum. Bir sanatçı olarak kendi tarzımı oluşturdum. Reform ve rönesansın yaşanmadığı bir ülkede bunu başarmak çok zor, birçok bedel ödedim halen daha ödüyorum.

Halen öğrenmekte olduğunuz yeni şeyler vardır mutlaka. Alanınızda en son ne öğrendiniz ya da neyi fark ettiniz?
Ben bu noktadan sonra artık yeni şeyleri kendi kendime keşfediyorum. Yaratıcılık dönemindeyim. Kendim Cem Turgay'a bir şeyler öğretiyorum.

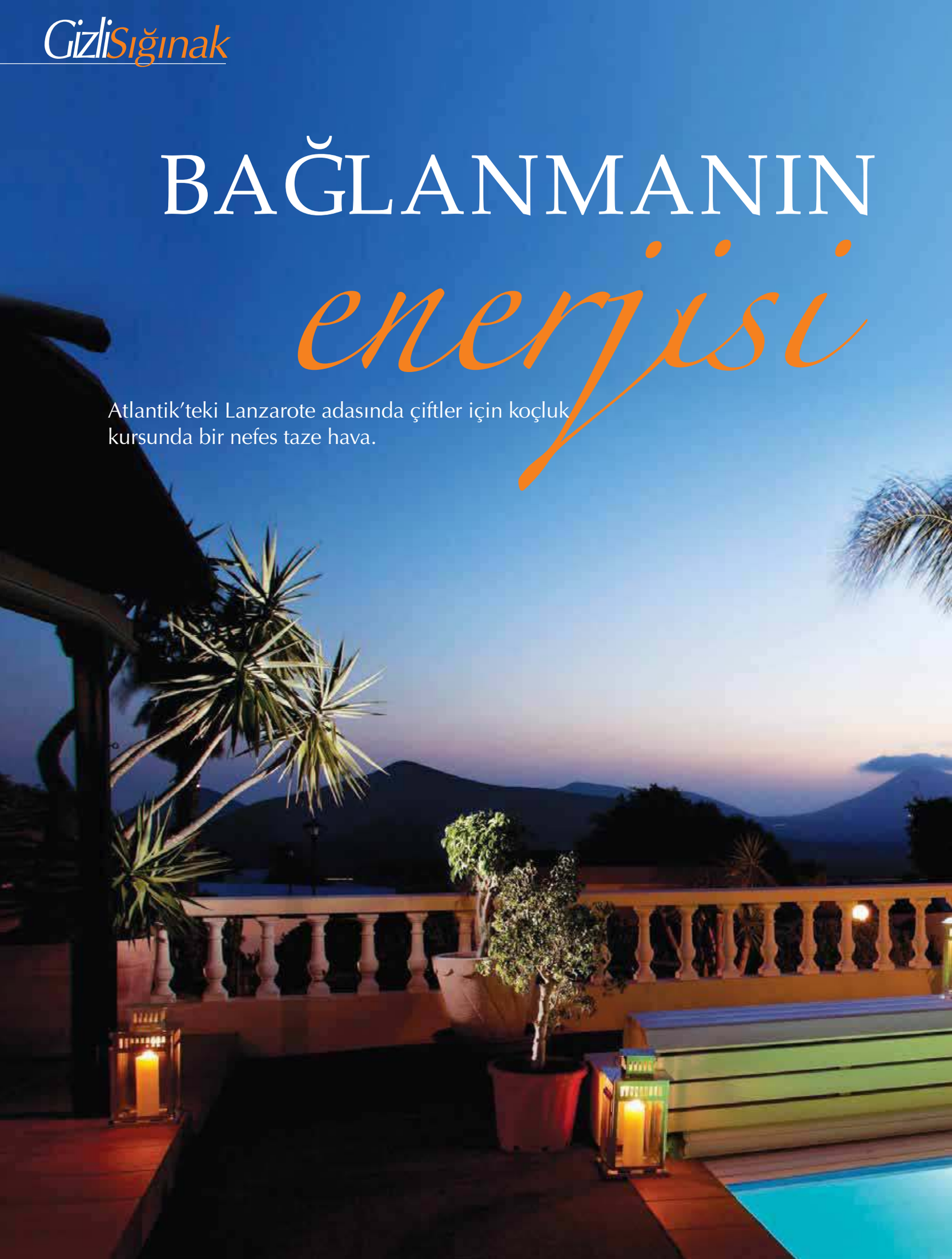
Her fotoğrafçının bir tarzı olduğu aşikar. Sizin fotoğraflarınızı Cem Turgay fotoğrafı yapan şeyler nelerdir?
Siyah beyaz olması, analog olması, çizgi dışı olması, biraz itici ama insana dair olması.

Fotoğrafçılık geniş bir tanım. Çok çeşitli alanlara ve sınırlara sahip, sanatsal ve profesyonel kısımları arasındaki denge nedir sizce?
Bir sanatçıyı yaşadığı ülkeden bağımsız düşünemeyiz. Nitekim fotoğrafçılık da aynı şekilde. Maalesef ülkemizde sanattan para kazanmak mümkün değil. Çünkü öncelikler farklı ve aşılamaz sınırlarımız var. Bu bir denge değil aslında tama olarak bir dengesizlik diyebiliriz.

Son on yıl içerisinde insanların fotoğrafa bakış açısı ne derece değişti?
Dijital fotoğrafçılık ve cep telefonu ile çekilen fotoğrafların yaygınlaşması nedeniyle kolay ve basit fotoğraf sanatçısı ünvanı yaygınlaştı. Dolayısıyla emek harcanmadan elde edilen bu unvan nedeniyle fotoğraf basit bir iş gibi görülmeye başlandı. Bu noktada ben ve benim gibi düşünen arkadaşlarım olduğu sürece bu algıyı bozmak adına gereken çabayı göstereceğiz.

BAĞLANMANIN *enerjisi*

Atlantik'teki Lanzarote adasında çiftler için koçluk kursunda bir nefes taze hava.



Kanarya Adalarına ulaştığımızda Lanzarote'nin çıplak, dramatik volkanik manzarası İsviçre'deki evimizden çok farklı. Avrupa, Asya ve Amerika'da çok aranan iki koç olan Alan Dolan ve Donna Lancaster ile özel bir ilişki bağlantıları tekrar kurma inzivası için buradayız. Dolan bu haftasını nefes almamız üzerine odaklanarak geçirecek ve bu esnada Lancaster ise ilişkimize odaklanacak. Onların ortak çalışmaları zor bir dönemden geçen çiftler kadar bağlılıklarını ve sevgilerini güçlendirmek isteyen çiftler için de kulağa mükemmel bir fikir gibi geliyor. Bu inziva yerinde eşimle ikinci evlilik yıldönümümüzü kutlarken, ilişkimizin gelişip güçlenmesi için, Dolan ve Lancaster'ın uzman ellerine kendimizi bırakmaktan daha iyi bir dilekte bulunamazdım.

AÇILIŞ SAYFASI: Gün batımında inziva mekanının havuzu. BU SAYFA: The Loft'un size özel jakusuzine girin. KARŞI SAYFA: Bu inziva mekanının yeri Atlantik'teki küçük Lanzarote adacığı; lounge bölgesi genş ve rahat.

Volkanik sahaları ve Atlantik kıyısını geçtikten sonra muhteşem dağ manzarasının üzerinden güneş batarken kalacağımız yere varıyoruz ve Dolan bize ana villayı ve bize özel The Loft villasını gösteriyor ve kalışımız için 'mi casa e su casa' (benim evim senin evindir) diyerek bize evimize hoşgeldiniz diyor. Ana villa ile arasında bir havuz bulunan The Loft, Doğu esintileriyle dekore edilmiş ışıklı modern bir mekan.

Villanın yüksek konumundan uzaktaki beyaz villalara ve okyanusa bakarken bir açıklık ve beklenti hissi içimi kaplıyor. Daha sonra yetenekli aşçıları Rebecca ve Tracy tarafından hazırlanan leziz tapalar (İspanyol mezeleri) ve vejeteryan gurme Meksika yemeklerinden oluşan akşam yemeğimizi yiyoruz. Sohbetimiz doğal ve rahat. Açıkça görülüyor ki Dolan ve Lancaster işlerine ve adanın büyüsüne tutkuyla bağlılar. Gecemiz özel mekanımızda dolunay ışığında bir jakuzi keyfiyle sona eriyor.

1. GÜN

Lanzarote'de tipik bir kış gününe uyanıyoruz. Yani, hava güneşli ve 18 derece. Enerji verici meyve püresi içeceklerimizden oluşan kahvaltımız için mutfakta toplanıyoruz. Bu inziva yerindeki öğünlerimizin sağlıklı, lezzetli ve vejeteryan olmasından memnunuz çünkü bu sayede geçireceğimiz derin duygusal süreçler içten de destekleniyor.

Kısa bir toplantıdan sonra ben ve eşim ayrılıyoruz, o günlük masajlarından ilkine başlarken ben de ilk dönüşümsel nefes dersim için Dolan'a katılıyorum. Yoga hocası olduğumdan hem teorik hem de pratikte nefes alma teknikleri konusunda derin bir farkındalığım var. Ancak, aldığım dersin gücüne beni hiç bir şey hazırlayamazdı. Yastıklarla çevrelenmiş geniş bir yer matında, sırt üstü yatıyorum ve Dolan'ın rehberliği ve desteğiyle Dönüşümsel Nefes dersime başlıyorum. Açık ağızla yapılan kesintisiz bir karın nefesi ile gözlerimden yaşlar akmaya başlıyor ve benden Pavarotti'yi gururlandıracak sesler çıkıyor. Zaman mefhumunu kaybediyorum, sanki bir enerji kaynağına bağlanmış gibi vücudumun elektriklendiğini hissediyorum. Enerji bacaklarımdan yukarı akarken dizlerim titriyor. Avuç içlerim ve başımın taç bölümünden hafif bir enerji akımı çıkarmış gibi hissediyorum. Nefesler daha rahat ve kolay hale geliyor. Ders bittiğinde bile, kendimle ve dünyayla hissettiğim bu ufuk açıcı ve tamamen barışçıl bağlantıya destek olacak şekilde omuzlarıma hafifçe baskı yapan elleri hisseder gibiyim. Eşim Dolan ile nefes dersine giderken, ben de masaj terapisti Martin'in düşünceli bakımına gidiyorum. O bedenimi ve zihnimi gevşetmek için yumuşak ve rahatlatıcı bir masaj yapıyor.

Yüzümüzde kocaman gülümseme ve kocaman iştahımızla, kabak ve limon çorbası, ıspanaklı börek ve humustan oluşan öğle yemeğimize oturuyoruz ve terasımız da güneşli bir havaya bürünüyoruz. Yemek yerken deneyimlerimizi paylaşıyoruz ve havuz kenarındaki şezlonglarımıza kuruluyoruz. Lancaster'la öğleden sonraki ilişkiler dersimizde, saygı çerçevesi içinde bana geçmişimle ilgili sorular soruyor ve aile dinamiklerimizi öğreniyor ve eşimle olan ilişkimize nasıl etki ettiğini

BU SAYFA: Sımsıcak terapi odası misafirleri evde hissetiriyor. KARŞI SAYFA: İnziva mekanının size özel havuzu.

araştırıyor. Ders esnasında beni anladığını ve desteklediğini hissediyorum. Haftanın gerisini iple çekiyorum.

Uyumadan önceki kısa nefes çalışmamızdan önce bizi akşam yemeğimizde leziz Yunan mutfağıyla şımartıyorlar.

2. GÜN

Rüzgarlı bir güne uyanıyoruz ve havadaki değişimi seziyoruz. Zencefil ve elma içeceğimizi fondip yapıp, meyve püremizi içip, kısa bir çift nefes seansı için Dolan'a katılıyoruz. Nefesin ritminin nasıl derinleştiğini hissedince şaşırıyorum ve benliğimde ve eşime olan bağlantımda değişiklikleri hissediyorum. Sonrasında, Dolan bizi dışarı çıkarıyor ve ayakta bir görselleştirme seansında rehberlik ediyor ve bize yeryüzüne köklenmemize ve ayaklarımızı sağlam basmamız konusunda yardımcı oluyor.

Ben Lancaster ile görüşmemizi heyecanla beklerken, eşim çiftler için koçluk dersimiz konusunda biraz gergin. Lancaster onu hemen rahatlatıyor ve onun

Vücudum ışık, enerji ve saf mutluluk titreşimleri duyumsarken, kozmik enerji ile bağlantıya geçiyorum

sosyal hizmet uzmanlığı ve ilişki koçluğu tecrübesinin getirdiği fark hemen belli oluyor.

Bu çalışma iştahımızı çılgınca açıyor ve bugün öğle yemeğinde hangi gurme lezzetlerin servis edileceğini görmek

için sabırsızlanıyoruz. Kırmızı pancar, domates ve nar salatası, mantarlı kiş ve roka salatasından oluşan gökkuşağı gibi bir öğle yemeği servis ediliyor. Böyle giderse hiç ayrılmak istemeyeceğiz ya da şefleri İsviçre'ye taşınmaya ikna etmem gerekecek. masajından sonra yüzünde rahatlamış bir gülümseme yerleşmiş olan eşimle yer değiştiriyoruz. Bugünün masajında ustalık gerektiren derin bağdoku rahatlama tekniği karın, kaburga, kalça ve bacak bölgelerine uygulanıyor ve bu masaj enerjiyi vücudun aşağısına yönlendirmeye odaklanıyor. Bu gece akşam yemeğinde yalnız bırakılıyoruz ve taze aşıklar gibi günün deneyimlerini birbirimizle paylaşıyoruz.

3. GÜN

Üçüncü günümüzde kalkar kalkmaz villanın kapılarından bile dışarı çıkmadığımızı ve günlerimizin başka bir şeye ihtiyacımız olmadan mükemmel geçtiğini fark ediyoruz ve gülmeye başlıyoruz. Lancaster ve Dolan'la buluşup nefes seansı, masaj ve çiftler terapisinden oluşan günün planının üzerinden geçiyoruz.

Fiziksel ve duygusal durumumda sıra dışı değişimler fark ediyorum ve başlamak için sabırsızlanıyorum. Uzun bir nefes seansı esnasında vücudum ışık, enerji ve saf mutluluk titreşimleri duyumsarken, kozmik enerji ile bağlantıya geçtiğine ikna oluyorum. Bedenimin ve ruhumun iyileşmek için taşıdıkları evrensel zekaya hayran kalıyorum. Günün sonunda lancaster ile derin bir seans yapıyoruz ve bu seansta eşim birçok yönden iyileşiyor. Bu tarz çalışmaları yapmak cesaret istiyor ve sonuçlarının hayatımızı değiştirebileceği de açıkça görülüyor. Yarın sıra bende olacak...

4. GÜN

Bugünün başlığı gözlemlemek. Vücudunuzda oluşan duyuları ve duyguları gözlemlemek kulağa kolay gelebilir ancak göründüğünden çok daha zor. Çok şükür sabah masajı ve nefes seanslarımız bizim

farkındalığımızı arttırıyor. Lancaster ile çalışırken, ailemizden bize kalan psikolojik yükleri ve bu yüklerin eşimle ilişkimizi nasıl etkilediği üzerinde çalışmanın güçlü etkisini takdir etmeye başlıyorum. Bu dersten sonra beraberce buluşuyoruz ve Lancaster bize üzüntüyle başa çıkma sürecimi incelemekte rehberlik ediyor.

Lancaster üzüntünün hayatımızdaki rolünü çözmeye tutkuyla inanan yetenekli bir ilişki koçu. Üzüntünün ölülere yas tuttuğumuz zaman herkes tarafından kabul edildiğini ama üzüntünün geçmiş ilişkilerimizden, hastalıklardan ve aile hayatımızdan da kaynaklanabileceğini açıklıyor. Yeni kitabının ana fikri de şöyle: üzüntü, keder, öfke ve korkuyu da içinde barındırır ve bir kaybı tam olarak yaşamayı başaramadığımızda kendini depresyon ve endişe olarak gösterir.

5. GÜN

Martin'in son masajı Dolan'la yapacağımız son ve güçlü nefes çalışması için beni hazırlıyor. Nefesi deneyimleme ve ana odaklanma kapasitem hızla artıyor ve neden bir tek dönüşümsel değişim seansının iki yıllık psikoterapiye bedel olduğunun söylendiğini anlıyorum. Seans bittiğinde yeni doğmuş bir geyik yavrusuna benziyorum. Bacaklarım biraz titrek ve çocuklarınkine benzer bir hayranlık duygusuyla adanın canlı renklerini, seslerini ve kokularını algılarken buluyorum kendimi. Bugün Caleta de Tamara adında küçük bir kasabada öğle yemeği yemek amacıyla altı gündür ilk kez dışarı çıkacağız. Adanın en yüksek noktasını oluşturan dik yamaçlara dayanmış uzun kumlu sahilde yürürken sıcak ve rüzgarlı gün bizi canlandırıyor. Sörfçülerin dalgaların peşinden koşmalarını seyrederken ilişkimizde samimi ve yenilenmiş bir enerji olduğunu itiraf ediyorum.

Lancaster'la birlikte psikolojide transferans denilen birşeyi ve aile davanışlarımızın birbirimizle ilişkimizi nasıl etkilediğini incelemek amacıyla uzun ve dönüşümsel bir seans için villaya geri dönüyoruz. Buna 'ah budur işte!' seansı da diyebiliriz ve akşam yemeğinde bunun etkisini tartışıyoruz. Sonra da ödevimizi yapmak için odamıza

dönüyoruz.

6. GÜN

Uzun nefes seansımız esnasında, bedenimizin ne kadar akıllı ve gizemli olduğunu kafamdan geçiriyorum. Kesintisiz nefesimin sürekli akımıyla kendimi daha uyum içinde hissediyorum ve bazen aniden nereden geldiği belli olmayan enerji dalgaları kalbimden geçiveriyor ve gözyaşlarım beni mağlup ediveriyor. Dolan kibarca bana rehberlik ediyor ve enerji dağılıyor ve kalbim açılıveriyor. Seansın sonunda dilim tutulmuş gibiyim ama Dolan içinden geçtiğim deneyimi "siyah beyaz TV seyrederken aninden renkli TV'ye geçmeye" benzetince ona hak vererek gülümsüyorum.

Ateş, toprak, hava ve suyun bize verdiği güçlü enerji benliklerimizdeki ve nihayet ilişkimizdeki dönüşümü desteklemiştir

Bu deneyim artık kafamda hiçbir soru işareti bırakmıyor. Dönüşümsel nefes sağlık ve zininsel berraklığı davet ediyor ve özgün bir yaşamın kapısını aralıyor.

Bugün Lancaster atalarımızın hikayelerini anlatmamızı ve birlikte geleceğimizi olumlamamızı sağlıyor. Seansların içine ustalıkla küçük ritüeller katıyor ve bu spesifik ritüel eşimi derinden duygulandırıyor. Dolan ve Lancaster öğrendiğimiz, sevdiğimiz ve içimizden attığımız her şeyi kutlamamız için akşamüstü bizi baş başa bırakıyorlar. Anne babaları başında olmayan çocuklar gibi Jakuzi'ye girip leziz Hint yemeğinden oluşan akşam yemeğinin tadını çıkartıyoruz.

7. GÜN

Lanzarote'deki son günümüzde ayrıldığımız için hem hüzün hem de heyecan hissediyoruz. Dolan ve Lancaster'ın ilişkileri sadece iyi değil harika ilişkilere, bunalımdan bağlantıya dönüştürmeye kendilerini bütün yürekle adamış olmalarından duygulanıyorum. Bu sıradışı iki insan ilişki koçluğunu ve nefes çalışmalarını uzmanlıklarıyla birleştirmişler ve günlük streslerden uzaklaşınca romantizmin tazelendiği bir çift kaçamak mekanıyla ilgili beklentilerimi fersah fersah aşmışlardı. Dahası, ilişkine tekrar bağlan ilişkimizi aydınlattı ve sevgimizi, saygımızı ve bağlılığımızı geliştirmemiz için bizi çok değerli yöntemlerle donattı.

Kendimizi çözmek, başa çıkmak ve büyümek konularında bize destek olmakta Lanzarote Adası'nın da ince ama önemli bir rol oynadığını hissettim. İlk bakışta çıplak volkanik manzara palmiye kaplı tropikler kadar çekici olmayabilir. Ancak ben gerçekten inanıyorum ki ateş, toprak, hava ve suyun bize verdiği güçlü enerji benliklerimizdeki ve nihayet ilişkimizdeki dönüşümü desteklemiştir.

www.relationshipreconnect.com

maceracı ruhunuzu *Nasıl* GERİ KAZANIRSINIZ?

Ruhunuzu yeniden uyandırın ve hayatı en dolu haliyle yaşayın.

Yazar **Lucy Lord**

Sanırım, gerçekten macera dolu bir hayat yaşadığımı söylememde bir sakınca yok. Dünyanın en ücra köşelerine tek başıma gittim, Venezuela'da Andes'e tırmandım, bir Yunan hapishanesinde çile çektim, bir plaj partisinden sona Meksika'nın balta girmemiş ormanlarında saatlerce yolumu bulamadım (bunu nasıl becerdiğimden emin değilim), gökyüzü trapezi dersleri aldım, İbiza'nın striptiz kulüplerinde çalıştım(torunlara anlatılacak hikaye)... Aslında, bu listeye tekrar bakınca, umarsız ve gözü pek tanımları macera dolu tanımından daha isabetli olabilir (ve aslında daha da fazla ekleyebilirdim bu listeye, ama ailem de bu satırları okuyor!). Eşim ile birlikte Güney Hindistan'da Goa'da geçirdiğimiz 3 haftalık tatilden yeni döndük ve kendi içinde çok da macera dolu olduğunu söyleyemem. Kesinlikle bir tatildi, seyahat değil. Ancak yine de bir Bollywood filminde rol alabilmeyi başardık. Büyük ihtimalle sonumuz montaj odasında kesintiye uğramak olacak ama benim için bütün bu tecrübeler, hayatı diğer türlü yaşamaya göre daha zengin hale getiriyor. Aile hayatımızın sorumlulukları ve sürekli talepkar olan iş hayatının ağır yükü omuzlarımıza binerken,A yaşlandıkça içimizdeki maceracı kıvılcımımızı kaybetmek çok kolay. Şu anda 40lı yaşlarımdayım ve bir çok maceramı 20li yaşlarımda yaşamış olmama rağmen hala daha kurumadım. Büyük ihtimalle bana göreceli özgürlük tanıyan bir işimin olmasından ve aynı benim gibi özgür ruhlu bir adamla evlenmiş olmamdan ötürü gerçekten şanslıyım, ama kesinlikle bu konuda herkes için uygun olabilecek bir takım tavsiyeler vardır herhalde?

Korkularınız ile Yüzleşin

Yaşlanma ile alakalı olarak fark ettiğim bir şey, önceden olduğumdan çok daha fazla ödlekleştiğim. Örnek olarak, uçakların türbülansa girmesi hoşuma giderdi - bana kalırsa heyecan ve gerilim dolu bir sürüş oluyor. Bu günlerde ise, en ufak bir sarsıntıda kendimi hayatım pahasına eşime tutunmuş olarak buluyorum; uçak yolculuğunun en güvenli seyahat biçimlerinden birisi olduğunu bilmeme rağmen, uçağın gökyüzünden burun üstü düşeceğine ikna oluyorum. Goa'ya geri dönerken, uçakta hiç sevimli ve gururlu bir duruşum yoktu.

"Tamamen hesaplanmış bir risk," diyor yaşam ve liderlik geliştirme koçu, Give YourSelf Permission to Live Your Life kitabının yazarı Priya Rana Kapoor. İnsanların kendilerine otantik bir yaşam için müsaade etmemelerinin ya da kendi çıkarlarına en uygun olan seçeneği tercih etmelerinin ana sebebi, korkuyor olmalarıdır. Başkaları başarısızlığa veya hata yapmaya sebep olacak riskleri almayı korkulacak bir şey olarak görürler diye endişeleniyorlar. Bilinmeyenden korkun ya da bencil olmaktan korkun. Bu korkular insanların risklerin en büyüğünü almalarını engelliyor - kendi hayatlarını yaşamayı. İşin özünde, korkmuş olarak hissediyoruz çünkü kendi kabiliyetlerimize ve kendimize inanmıyoruz. Bir Fortune 500 şirketinde CFO olan yakın bir arkadaşım Steve bir keresinde bana 'Priya, her ne zaman yapmaya değer bir şey yapsam, onu yapmaya başlamadan önce mutlaka içimde bir korku oluyor.' Sanırım hepimiz, gerçekten büyük ve önemli bir şeylerin peşinde olduğumuz zaman o korkuyu tecrübe etmişizdir. Tasarlayarak bir değişim çok korkunç! Ancak o korku, duygularımızı benimseyecek ve her ne olursa olsun yeni bir maceraya atılacak hareketi seçebilecek kadar kendimize güvendiğimiz zaman, muhteşem bir heyecana dönüşebiliyor. Kendi kitabımı yazmak için bile olsa, yeni bir şeylere başlamaktan her zaman korkmuşumdur, ancak bu duyguyu kabullenmeyi ve yine de o yeni bir şeyi yapmaya cesaret edebilmeyi öğrendim. Kendinize risk alabilmek için müsaade ederek bu yolda kolları hemen sıvayınca, işler her zaman çok kolay ve acısız olacak demiyorum. Bilinmeyen bir şey ile karşılaşıldığında bir korku hissetmek son derece normal ve doğal bir reaksiyondur. Kesinlikle bunda utanılacak bir şey yok. Korku içgüdüsel bir şey ve bu içgüdünün bizi engellemesine izin vermek zorunda değiliz. Bu duyguya saygı duyabiliriz, onun bizi koruyabilmek amacıyla büründüğü rolü anlayabiliriz. Ve bir ufak bypass ile gerçekçi olmayan korkuların etrafından dolaşıp yapmak istediğimiz şeyi yapmak, yeni bir hayata başlayabilmek için yeni düşünce yolları üretebiliriz."

Yabancılarla Konuşun

Yeni maceralara atılabilmenin en iyi yollarından birisi yeni insanlar ile tanışmaktır. En son tatilimizde, eşim ve ben kendimizi sürekli sahilde rastgele yabancılar ile sohbet ederken bulduk - bulunduğumuz yer dost canlısı, kafası rahat ve hippi ortamlarına benzer bir yerdi. "Maceracı ya da sizin yapmaktan endişeleneceğiniz veya cesaret edemeyeceğiniz şeyleri yapabilen güvendiğiniz insanları dinlemek olabilir," diyor Kapoor. "Facebook sayfanıza bakın. İnsanlar ne yapıyorlar? Tatil resimleriyle gösteriş yapmayı

çok seviyorlar ve sizin de ilginizi bir şeyler çekebilir. Onlara gezileri hakkında sorular sorun. Nelerin işe yaradığını, nelerin yaramadığını öğrenin. Bu riski azaltacaktır!"

Bir Rüya Takımı Kurun

"Başka insanlar ile iletişim kurmak ve onları zamanları ve destekleri için onaylamak her zaman güzeldir," diyor Kapoor. "Adeta temettü ödenmesi gibi geri dönecektir. Mesele şu, yalnız değiliz. Hayatın karşımıza çıkaracağı zorluklarla tek başımıza yüzleşmek zorunda değiliz (aynı şekilde başkasını tek başına da bırakmamalıyız). Yolumuza çıkan, bazen en olmayacak yerden gelen bilgelik kıvılcımları ve ufkumuzu genişleten sözcükler için minnettar olmak kişiyi zenginleştirir. Bazı insanların ortaya koyduğu şeyler inanılmaz değerli olabilir, ancak biz de hangi tavsiyeye uyacağımızın kararını çok dikkatli vermek zorundayız. Size macera arayışınızda yardımcı olabilecek insanların bir listesini yapın, ücretli veya bedava! Sizi etrafınızda tanıdığınız ve size bir şekilde yardımcı olabilecek herkesin bir listesini yapmanızı öneriyorum; bu liste şu an için 'sizin rüya takımınız'. Henüz ilişkilerimizi o yönde nasıl düşüneceğimizi öğrenememiş olsak bile, her birimizin bir 'rüya takımı' vardır. Kimse her şeyi tek başına yapamaz. Tabi ki, muhasebecime sağladığı hizmetlerinden ötürü para ödüyorum, ancak 'rüya takımı' listemde yer alan bir çok kişi para ile çalışmıyor ve çoğunun da bu listemin içinde yer aldıklarından haberleri yok zaten."

Yeni Bölgeleri Keşfedin

Bir keresinde Londra'da yapılacak ilginç yürüyüşler ile alakalı bir makale yazmıştım. Bir çoğu benim için tanıdık değildi - en basit haliyle bir haritayı elime aldım ve parklara, kanal yollarına, sokak pazarlarına, güzel binalara ve mimari sanat eserlerine giden rotaları denedim. Bir kısmının haritada görüldüğü gibi resmetmeye değer güzellikte olduğu ortaya çıktı, ama genel olarak çok yoğun özgürleştirici bir deneyim oldu - ve tek ihtiyacım olan şey telefonumdaki harita ve rahat bir çift ayakkabıydı. Bu yüzden arada bir, daha önceden gitmediğimiz bir yerde arabayla/bisikletle/yürüyerek bir gün boyunca dolaşmıyoruz? Kapoor diyor ki, " Bu fikri çok sevdim! Evinizin etrafından başlayın. Akıllı telefonunuzu veya navigasyonunuzu kullanın, kaybolun; önemli değil. Her zaman evinizin yolunu bulabilirsiniz. Güvenilir bir alanda kaybolmanın verdiği hisse aşina olduğunuz anda, daha uzak bir bölgeye gitmeye başlayın. İngiltere'de iseniz ve Manchester'da yaşıyorsanız, Birmingham'a gidin. Emekleyerek başlayın. Bunların hepsi bir macera!"

Ölmeden ÖnceYapılacaklar Listesi Çıkarın

Sizi bilmem, ama ben her gün aynı ve eski rutini izleyerek ölmek istemiyorum. Bu yüzden bu listeyi yazın hedeflerinizi büyük küçük ayırt etmeden tamamlayın. "Bunu her zaman yapmak istemişimdir" dediğiniz ne varsa listenize ekleyin. Kendini beğenmiş olarak görünmemeyi dileyerek, kendi listemdeki bazı maddelerin üzerini çizmeyi başardım. Yunuslarla yüzmek, harika bir dergide bir köşe sahibi olmak, üç adet roman yazmış olmak (şimdilik!). Listemde tecrübe edilmeyi bekleyen şeylerin arasında, (Burning Man festivalini de kapsayan) tüm Amerika Birleşik Devletleri'nde bir road trip, İsveç'te kayak yapmak ve bir rock grubu ile tura çıkmak (bunu daha gerçekçi bir madde ile değiştirebilirim). "Eğer zorluk çekiyorsanız bu listede, hayal etmeye çalışın," diyor Kapoor. "Görsel imgeler gerçekten yardımcı olabilir ve listedeki her maceranız için farklı bir görsel yaratabilirsiniz."

Anı Yaşayın

"Var olmak kendinize verebileceğiniz en iyi hediye," diyor Kapoor. "Size o andan gerçekten keyif almanıza izin veriyor. Kabul, bazen o anlar çok iyi olmayabiliyor ama bunda da sorun yok, çünkü bunların hepsi bir tecrübe ve bu tecrübe de çok güzel bir şey!" Bu beni yukarıda bahsettiğim Bollywood filmine geri götürüyor. Eşim ve ben kendimizi, gün batımını izlemeyi çok sevdiğimiz bir yer olan, küçük ve sevimli bir açık hava barında bulduk. Etrafta 20 civarında korkunç derecede güzel ve genç insanlardan oluşan bir cast ekibi vardı - bir çoğu bizim çocuğumuz olacak yaşta - ekipten birisi DJ'in şarkısında kumda dans edecek ekibe katılmamız için bizim peşimize düştüğünde, arkamızda güneş batarken sanki umurumuzda değilmiş gibi yaptık. Ardından gelen bir kaç saniyede bilincimiz yerine geldi ve ikimiz de bir daha karşımıza böyle bir fırsatın çıkmayabileceğine karar verdik ve elimizden ne gelirse yapacaktık, ne kadar aptal gözükürsek gözükelim önemli değildi. Mantıklı olan yeni deneyimleri iki elinizle birden tutun ve yeni insanlar ve şeylere açık görüşlülük ile yaklaşarak maceraların verdiği heyecanın keyfini çıkarın. Ben çoğunlukla pişman olmadım, siz de olmayacaksınız.

Top10 MODA OTELLER

Yazar **Zoe Louise Cronk**

Decor, ambience and service give a hotel its distinct personality. For a select few, this personality is an extension of an already eclectic character; a top fashion designer turning their creative hand to interiors. Suites and foyers abundant in their own inimitable style embody what they look for in luxury lodging

1

Hotel Metropole Monte-Carlo, Monaco

Dünyanın tarz ve lüks merkezi Monaco'da efsanevi tasarımcı ve fotoğrafçı Karl Lagerfeld'ın yarattığı teras alanı mükemmel bir sosyal alan. Hotel Metropole Monte-Carlo'nın en tepesinde, yaratıcı müdürün özel tasarım 'Odyssey'i yer alıyor. Bir yüzme havuzu ve Joel Robuchon imzalı yemek alanının etrafındaki bembeyaz kabanalar ve yemyeşil peyzaj başlı başına bir şıklık göstergesiyken, mekanı asıl çarpıcı yapan, Fresk duvar stili yaratmak adına alanı çevreleyen 18 arkadan aydınlatmalı cam ekranlar. Yunan mitolojisi ve Homer'in Illiad ve Odyssey gibi Homer şiirlerinden ilham alan Lagerfeld, toga giymiş modern zaman tanrılarını fotoğraflamaya karar vermiş. Ardından bu fotoğraflar, kendi arşivinden alınmış olan 1850'lerde bir Yunan sahili görüntüsünün üzerine eklenerek cama işlenmiştir. Oluşan kombinasyonun oluşturduğu içten ve sofistike ambiyans, Metropole'e kusursuz bir şekilde uyuyor. Otele gelecek olursak, konukların, lüks ve Fransa'nın tek ESPA'sı eşliğinde kişisel bakımların ve antik Yunan'dan ilham alan uygulamaların keyfini çıkarabileceklerini söyleyebiliriz. **www.metropole.com**

2

Hotel Icon, Hong Kong

Çin asıllı moda tasarımcısı Vivienne Tam, evinin bulunduğu New York Şehrinden aldığı ilhamla Kowloon'daki ünlü Hotel Icon'da efsanevi bir süit yaratmış. Doğu ve Batıdan esintiler içeren çarpıcı tasarımının yanı sıra iç dizayna verdiği önem de dikkat çekiyor. Boz kahverengi ve koyu kırmızı renklerin hakim olduğu, Çin gergi tavan, kadın figürlü resimler ve Tam'ın kendi Swarovski kristalli sanat eserini de içeren ABD ve Çin kaynaklı unsurlar yer alıyor. Ahşap mobilyalar ve zeminden tavana sürgü kapılarla, Hong Kong'da özlenen geniş alan hissini yaratıyor olmakla beraber, arzu edebileceğiniz her türlü teknolojik olanağı estetiği bozmayacak bir şekilde gizlenmiş halde bu süitte bulabilirsiniz. Minimalist ve feng shui ambiyansı süite sade bir şıklık kazandırmış. 27. kattaki Victoria Limanına manzaraya hakim konumu da cabası.
www.hotel-icon.com

3

The St. Regis New York, ABD

St. Regis New York, sahip olduğu iki adet üst düzey konaklama mekanıyla tüm zamanlarda cazibe timsali olmuş. Bunlardan ilki Tiffany Süitidir. 1991 yılı tasarımlı bu süit yirmi yıl sonra modernize edilerek en az markanın kendisi kadar cazip hale gelmiş. İçerisindeki yemek odası, uçuk mavi duvarları ve üzerinde inci kaplı kristal şamdanı bulunan parlak beyaz masa setiyle adeta Tiffany hediye kutusu gibi. İki kat aşağısında bulunan ve bir Paris atölyesini andıran Dior Süiti de aynı derecede mağrurdur. Huzurlu ve sofistike tasarımı, Dior'un gri tonları, Lady Dior'un izleri ve eğimleri ile klasik nötr dekorasyon ve dantel, ipek ve tül gibi lüks kumaşlarla tamamlanmış. Süitin en özel parçası, moda illüstratörü ve Dior Beauty'nin ilk konuk sanatçısı olan Bill Donavan'ın eseri olan suluboya tablosu. Bu tabloda resmedilen dört figür, yüzyıllardır süregelen Dior tarzını yansıtıyor. Her iki süit de 160 metrekare alana sahip ve Fifth Avenue ile Central Park'a bakan tavandan zemine camlarla kaplı. **www.stregisnewyork.com**

4 *Palazzo Versace, Avustralya*

Avustralya Gold Coast, tıpkı altın kıyıları gibi eşsiz bir görünüşü olan Palazzo Versace'ye ev sahipliği yapmaktadır. Nereye baksanız ünlü İtalyan markası Gianni Versace'nin gösterişini görebilirsiniz. Buranın tasarımı, Versace'nin kendi gelişmiş şıklık vizyonundan ilham almış. Parke zeminler, kubbeli ve altın yaldızlı tavanları ile Milan'dan getirilen büyüleyici antik şamdan bunun en güzel örnekleri. 200 adet odası ve ihtişamlı süitleri, Versace'nin benzersiz mobilyaları ve Versace serisi banyo ürünleriyle dolu. Birçoğunda engin sulara bakan zeminden-tavana pencere ve Juliet tarzı balkon mevcut. Şık kokteyl barı ve özel marinasının yanı sıra kapısında duran ve Özel Versace Kokusu ve orkestra müziği zenginleştirilmiş haliyle otele gidip gelen konukların hizmetinde olan iki adet şoförlü Rolls-Royce Phantom da Palazzo Versace'nin ihtişamına katkıda bulunuyor. **www.palazzoversace.com.au**

5

Hotel Le Bellechasse, Fransa

Kelebekleri ve güçlü imgeleriyle Paris'teki Hotel Le Bellechasse, iç tasarımıyla farklılaşmayı başarabilmiş otellerden biri. Dünyayı Christian Lacroix'in couture dünyasına çeken o abartılı ve doğadan ilham alan tiyatral havayı, Sen Nehrinin sol kıyısında yer alan bu 34 odalı otelde bulmak mümkün. Son derece becerikli bir şekilde üç kısma ayrılmış: Keşif, Orijinal ve Özel; her biri, tasarımcının saten, ipek ve kadife gibi gösterişli kumaşlara olan tutkusunu yansıtıyor. Canlı renkli duvar kağıtları ve parlak tavan fresklerinin yanı sıra, 19. yy etkilerini de, tarihi Faubourg Saint-Germain bölgesinde yer alan bu 176 yıllık otel binasında bulmak mümkün. Her bir odayı eşsiz kılan cesur sanat eserleri ile bu otelin, Fransa başkentinin en trend otellerinden biri olduğu şüphesiz. **www.lebellechasse.com**

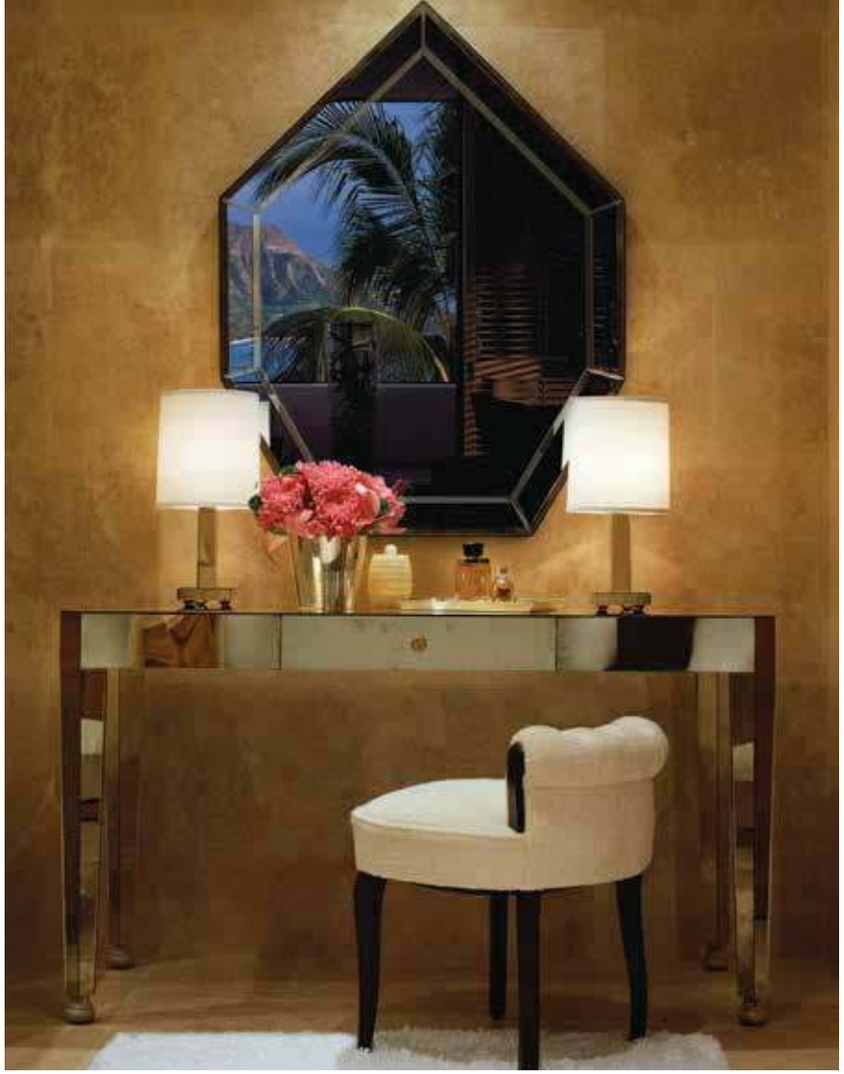
6 *Claridge's, İngiltere*

Glaridge's Grand Piano Suite, Londra'nın en gözde otel odalarından biri. Diane von Furstenberg'in bir defasında "dünyanın en ihtişamlısı" olarak adlandırdığı bu ikonik otel beş yıldızlı üstün hizmetiyle ünlü ve sanatsal dekorasyon mirası ile ünlüdür. Dünyayı gezen ikon bu otelde o kadar sık konaklamış ki, tercih ettiği bu mekanın bir yenilenmeye ihtiyaç duyduğunu fark etmeye başladığında, onu mükemmelliğe kavuşturacak olan isim olarak seçilmesi de son derece doğal bir süreç olmuştu. İki yatak odalı bu süit şimdilerde tasarımcının moda koleksiyonlarını karakterize eden canlı ancak abartıdan uzak şıklığını yansıtıyor. Eklektik tasarımcı, kendi elleriyle seçtiği çağdaş DVF baskılı mobilyalardan cesur renk karışımlarına, yine kendisinin Avrupa, Afrika ve Asya'da çektiği fotoğraflarıyla dolu duvarlara kadar şeyle adeta odaya damgasını vurmuş. Muazzam altın-tonlu giriş holü, siyah deri-kaplı bar, mermer şömine ve muhteşem dev piyano bu türünün tek örneği süiti mükemmel bir keyif mekanı yapıyor –her istediğinizde elinizin altında olan özel uşağı da bu keyfi katlıyor! **www.claridges.co.uk**

7

Halekulani, Hawaii

Vera Wang, tüm dünyada moda tutkunlarının büyük önem verdikleri bir isim. Özellikle de 1990 yılından itibaren gelinlik couture modasına getirmiş olduğu geleneksel dokulu şıklıkla ön plana çıkmış. New Yorklu tasarımcı ayrıca, Hawaii'de bulunan ihtişamlı Halekulani otelde kendisinin adını taşıyan tek odalı süitin yaratıcısıdır. Wang'ın kendi evlilik teklifine ev sahipliği yapmış olan bu ada, onun için ayrı bir duygusal anlam ifade ediyor; bu doğrultuda süitin tasarımı da romantizm ve lüksün muhteşem yorumuyla ortaya çıkmış. Yumuşak krem ve lavanta tonları ile venge-ahşap zemin arasında zıtlık yaratılmış. Odada tropikal esintiler, Asya ve Pasifik'ten nostaljik mobilyalar hakim. Bunların en önemlilerinden biri de, yüzyıllık Buda heykeli Qing Hanedanlığından kalma Çin yapımı çalışma masası. Wang gibi yaşama olanağının, kendisinin favori kitapları, DVD'leri ve yiyeceklerş ile – ve giderek daha iyi oluyor – ile tamamlandığı bu ikinci kat süit ile özel terası Oahu Waikiki Beach'e ve sönmüş bir yanardağ ve Hawaii'nin en önemli simgelerinden olan Dioamand Head'e bakıyor.
www.halekulani.com



8

Hotel Eclat, Çin

Olağanüstü bir cam piramit görünümünde olan Beijing Hotel Eclat'ın içi, farklı konuklara ve ilgi alanlarına hitap edecek şekilde konseptlendirilmiş havuz süitlerinden oluşuyor. Çizgi film karakteri olan Alice'in Çılgın Şapkacısının Çinli sanatçı Gao Xiaowu tarafından yapılmış büyük bir heykelinin de bulunduğu Alice's MAAD Hatter süitinden Asyalı tasarımcı Chen Darui'nin doğal ahşap ve aydınlatmalı Scandinavian Süitine kadar çeşitli süitleri bu otelde bulmam mümkün. En ilgi çekici olanı ise, Real Bape olarak adlandırılanı. Moda markası Bathinh Ape'ten esinlenen bu odada, markanın simgesi olan maymun heykelleri hemen göze çarpıyor. Süit oldukça geniş ve lüks olmasının yanı sıra Andy Warhol'un muz minderleri, duvarlardaki Bape sanatı ve alışılmadık mobilyalar sayesinde canlılığını ve neşesini de kaybetmemiş. Sanata düşkün konukları cezbedeceği aşikar olan bu süit ayrıca, ülkenin en büyük modern Çin sanatı koleksiyonuna ve Avrupa'dakilerden çok daha sayıda Salvadore Dali eserine de ev sahipliği yapıyor. **www.eclahotels.com**

9

UXUA Casa Hotel & Spa, Brezilya

'Kaçanak' kelimesini, beş yıldızlı Bohem bir cennet olan UXUA Casa Hotel & Spa'dan daha gerçek kılan bir yere rastlamak pek mümkün değildir. Brezilya'nın yeşil Bahin kıyısındaki birkaç binadan biri olan bu rustik tasarım butik otel, İtalyan moda markası Diesel'i ünlü yapan yaratıcı müdür Wilbert Das'ın eseri. Das, 2004 yılında bir yamacın tepesine kurulu Trancoso balıkçı köyünü ziyaret ettikten sonra oradaki insanlarla bir yakınlık kurmuş ve onların kültüründen aldığı ilham Das'a yaratıcılığını yeni yollarla ortaya koyma fırsatı doğurmuş. Bir sonraki projesinde bu insanlara bir şeyler vermek istemiş ve bu amaçla sürdürülebilir malzemelerle çalışıp bölgedeki zanaatkarlarla işbirliğine koyulmuş. UXUA'nın 11 konaklama biriminin güçlü cazibesi en çok bölge ahşabından yapılmış olmalarından, içerisindeki sanat unsurları ve nostaljik mobilyalar ile her birine kendi konseptini vererek konuklarda bir mekana aitlik duygusu yaratan Brezilya antikalarından ileri geliyor.

www.uxua.com

10

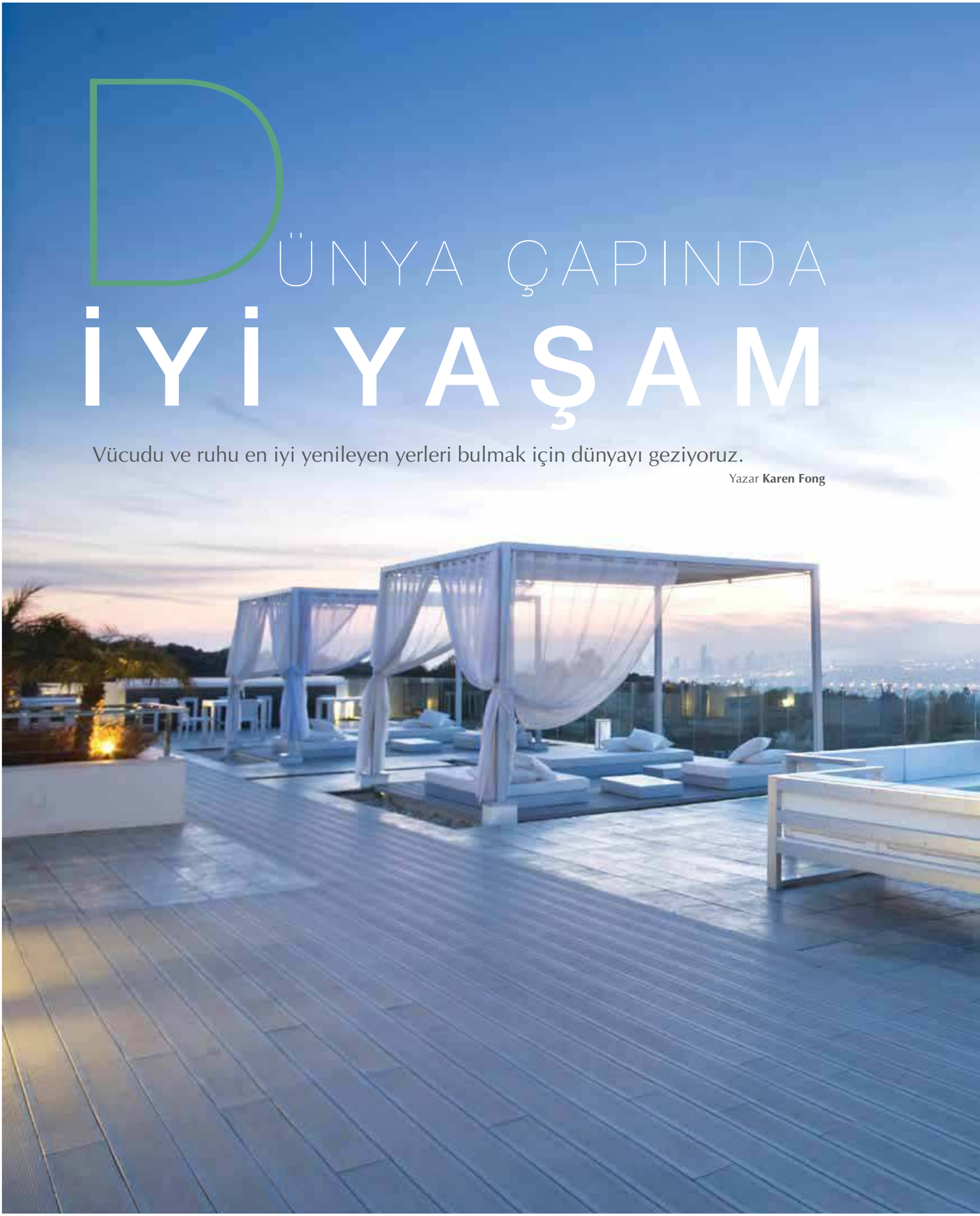
Tortuga Körfezi, Puntacana Resort & Club, Dominik Cumhuriyeti

Ünlü moda tasarımcısı Oscar de la Renta, hayal gücünü memleketi Dominik Cumhuriyetindeki ödüllü bir beş yıldızlı otelle ortaya koymuş. Tasarımcının Bavaro'da yer alan Tortuga Bay, Puntacana Resort & Club'ın bir parçası olarak yaratmış olduğu villalar da, şanının kaynağı olan o gösterişli elbiseleri kadar çarpıcı. Otelin 607 hektarlık ekolojik rezervinde kurulu olan bu okyanus villaları, saz yatakları, taş banyoları ve beş mil boyunca uzanan ıssız bir kumsala açılan yapısıyla doğayı temel almış. Dünyanın en iyi otellerinden biri olan bu lüks tatil cenneti, konuklarına 18-delikli golf sahaları, Oscar de la Renta imkanları ve sizi tam anlamıyla rahatlatıp canlandıracak olan doğal Asya uygulamalarının yapıldığı Six Senses Spa merkezi sunuyor. AAA Four Diamond Bamboo Restaurant'ın cezbedici iç dizaynı da Oscar de la Renta tarafından tasarlanmış. Tasarımcının konseptini tamamıyla yakalamanıza imkan verecek bir Oscar de la Renta butiği de otel alanında mevcut. **www.tortugabayhotel.com**

DÜNYA ÇAPINDA İYİ YAŞAM

Vücudu ve ruhu en iyi yenileyen yerleri bulmak için dünyayı geziyoruz.

Yazar **Karen Fong**



BU SAYFA: Geleneksel Trea Deneyim bir t Landaa Giraavaru Four Seasons Resort Maldives departmanlarında. TERS SAYFA: SHA Wellness Clinic Akdeniz manzaralıdır; SHA Wellness Clinic kapalı havuz rahatla

Dünya senin istiridye, bu yüzden ruh ve duyuları canlandırır bir geri çekilme bulmaya Comes neden kendinizi sınırlamak? Beden veya zihin, ya da daha ruhani bir şey - Avrupa'dan Asya'ya orada birçok seçenek bir temizlemek için arayanlar hitap. Dünyada yerli kültürleri veya örnek tedaviler sessizlik iyileştirici özelliklerini keşfedin. Aradığınız ne olursa olsun, herkes için orada bir şey var.

SHA WELLNESS CLINIC, İSPANYA

Akdeniz'e bakan Sierra el Helada Natural Park dağın üzerinde bulunan, SHA Wellness Clinic Avrupa'nın en kaplıca yerlerinden biri olarak ünlüdür. Konumu devlet-sanat tesisi kadar bir hedef olduğunu, iklim tüm yıl boyunca hafif ve-olmuştur kaçmak için dünyanın en iyi iklimlerde biri, iyi bir ortam HAVING olarak Dünya Sağlık Örgütü tarafından Tanınan Sizin sağlığının iyileştirilmesi için. SHA (SHA Metodu olarak bilinen) beslenme ve doğal tedaviler füzyon için Well-Known olduğunu Sağlıklı Yaşlanma ve non-invaziv Estetik Tıp. Bir Kişiselleştirilmiş SHS eğitim programı için Akademisi doğal terapiler ile birlikte SHA Yöntemi, modern Makrobiyotik beslenme beden, zihin ve ruhu dengelemek için. Fikir kendini ve diğerleri arasında acupunc Ture, shiatsu, tai chi, reiki ve yakı dahil kombine tedaviler, tedavi gücü teşvik etmektir. Konaklamalarınızı iyi ruh yeniden dengelemek için yedi gün en az tavsiye edilir.

www.shawellnessclinic.com

DÖRT MEVSİM LANDAA GIRAAVARU, MALDİVLER AT RESORT MALDIVES

İki uzman hekim ve terapistler Ayurveda tedavileri nezaret ve dips takip Four Seasons Landaa Giraavaru en Ayurveda uygulamalarıyla beden ve zihin dengeleme sırasında Maldivler luxuriate. Böyle Shirodhara ve Elakkizhi olarak geleneksel bir kerelik tedavi, yanı sıra, misafirler immersiyonlar wellness Kendi özel dönüşümsel yolda em almak o yedi 21-gün Ayurveda payını alabilir. Bu, tüm restoranlarda dosha- özel seçimleri ile accompagné edilir. Konuklar ise tatil erkek, kadın ve çiftler için tasarlanmış üç aussi Siddha Tantrik ritüelleri tadabilirsiniz. Bu 90 dakikalık ritüelleri bir tantrik masaj, bitkisel buhar banyosu ve bulunur ve uyandırmak ve vücudu beslemek için tasarlanmıştır. Spa vücudun yedi çakra el temizlenmiş aussi Belçika Bosna Çakra Blessing Ritual vardır. Duygusal ve ruhsal enerji akışını iyileştirmek amacıyla dengeli. Ila tarafından yapılan üretimi ts kullanarak, iki üç saat tez tedavileri sıralarında tamamen olmanın

beyaz gençleştirmek Call.
www.fourseasons.com

BALİ HİNDİSTAN'DA AYDINLANMA İNZIVASI ARTTIRIN

Asya'da yeni bir şey yaşamak için bir şans için, Anastasia Williams, Asya'nın ilk sertifikalı Naam Yoga eğitmeni Bali ve Hindistan'da yılın BOYUNCA inziva dizi oldu katılın. Naam Yoga kombine brea teknik şey, vokal titreşimler, hareketleri yoga mudra (el duruşu) doğal şifa ve ruhsal teşvik bir yoga içine terapi ve Kabala bilgelik

netliği. Bir gençleştirici bir uygulama, vücudun iç sistemlerini dengeler ve bir sonuçta daha olumlu zihniyet genel güveni artırır. Her çekilme toplam olumsuzluk ve bir geri tutun tutum ya da alışkanlıkları serbest yardımcı yoga ve meditasyon, atölye çalışmaları ve tedavileri ile iyi olma giderir. Genellikle son yedi gün, sayı mistik ve iyileştirici gücü etrafında tasarlanmış, qui Ruhsal ve duygusal, BEDENSEL bilinç kayması olabilir Retreats. Katılımcılar bir gün önce geldi ve bir günlük izin sonrasında sürecini acele şekilde değil. Sizin Işık Bali ve Hindistan'da bu yıl üç inziva tutmak için planlar büyütün ve fiyatları kalmak BOYUNCA lüks konaklama ve sağlıklı yemekler bulunmaktadır.

www.magnifyyourlightretreats.com

TERS SAYFA: Bali ve Hindistan'da Sizin Işık Belçika Bosna Naam Yoga inziva büyütün. BU SAYFA: vücuda dengeyi yeniden ve kendi fikrini yardımcı Landaa Giraavaru konukları Four Seasons Resort Maldives at Ayurvedik hekimler; Nuala Retreats detoks için mükemmel bir yerdir

NUALA RETREATS, BALI

Bali şehrinde yer alan, Nuala Retreats Belçika Bosna yıl yenilikçi pH Dengesi Temizleme programı qui bir temizlik ve det oxifica yon süreçtir. Alsok nown aktif temizlemek gibi, bu metabolizmayı hızlandırmak ve kan dolaşımını iyileştirmek için vücut Ving mo almak için HEDEFLER. Ben t t kendini ya da bir daha uzun vadeli, sağlıklı yaşam için gençleştirmek için vücut atlamak -star ikisi için ideal bir yoldur. Paketlenmiş programı süper gıdalar ve meyve suları yanı sıra sağlık ve destekleyici detoxes ve kilo kaybı için yararlı olan karaciğere temizlik tonikler gibi Rich enzimi ile suyu menüsünü içerir. Temizler iki faaliyetler Kolye tez üç günlük hafta sonu günlük yoga, yanı sıra öğleden sonra kardiyo, günlük masaj, detoks banyoları ve vücut fırçalama, qui est dolaşımını iyileştirmek için bilinen bulunmaktadır. Rehberli meditasyon ve derin gevşeme oturumları tıpkı rahatlamak gibi vücudunuzun gençleştirmek için bir şans zihninizi vermek aussi. Sonuçlar iyi cilt, daha temiz bir kolon ve derli toplu bir zihin vardır. **www.nualaretreats.com**

BRENNERS PARK-HOTEL & SPA, ALMANYA

Baden-Baden hotsprings cenneti bulunan Almanya Brenners Park alanında önde gelen tıbbi spa. Brenners Spa Belçika Bosna Böyle Brenners Vitality Detoks olarak Programları dahil kaplıca tatili ve tıbbi bakım, qui kişisel eğitim ve çamur cildi temizlemek için sarar dahil yedi günlük menü ve Kişiselleştirilmiş detoks uygulamaları bulunmaktadır. Onların daha yoğun Tıp Detox Kolik ve lenfatik drenaj tıbbi teknikler içerir. Otelin son Stephanie Villa, sauna, dalma havuzu, özel spor salonu ve buhar odası ile beş katlı kapsayan, Spa ve wellness için Tamamen Sadık alanı 5.000 metrekarelik Açıldı etti. Villa Stephanie tamamen gerçek teknoloji-detoks için elektronik gürültü Kolye şifa, en aza indirmek için elektronik bağlantısı kesilmiş Çağrı Olabilir. **www.brenners.com**

BELMOND SANCTUARY LODGE, PERU

Machu Picchu antik Sitesi bir şaman ile Pachamama Tribute törende t tak ing Güney Amerika iyileşme manevi tarafını yaşayın. Belmond Sanctuary Lodge, bu temizlik ve arındırıcı töreni yakın yeryüzüne getirmek, dolayısıyla adı için tasarlanmıştır.

'Pachamama' olarak kümelenme Mother Earth anlamına gelir. Bir And şaman adanmış ritüel aracılığıyla size rehberlik ve tahıllar, tahıl, meyve ve kakao yaprakları teklifleri yapacak. Machu Picchu antik Sitesi bitişiğinde bulunan tek otel, bağlanmak ve yoga ve meditasyon için özel bir dinlenme alanı ile yeryüzünde kendini toprağa veya Huayna Picchu bakan bahçede otantik İnka bakımlarla havada örnek için mükemmel bir yerdir. Konuklar aussi Kakao Yaprak Okuma, yıl And rahip Yöneten eski töreni yaşayabilirsiniz. Qui üç yaprak kaldırdı ve renkli bez üzerinde bırakılan dağlar ve yaprakları bir avuç yönetiminde bunu şişmiş sonra bir dua, dağ ruhlarına Dedi edilir. Onların pozisyon Selon, ne belirleyecek rahip öncesinde yatıyor.
www.belmond.com

YOBABA LOUNGE, FRANSA

Chalabre ortaçağ kasabası Düzenlendi Fransız Pyrenees dağların eteklerinde bir şık bir geri çekilme, Yobaba Lounge duvarlı bahçe sahip Köy Chateau merkezli küçük bir bohem kutsal, sükunet ile çevrili ve yerel kaynaklı, lezzetli gurme gıda ile doludur O odakları, hiçbir tahıl, hiçbir dair y ve şekersiz teklifleri hızla vücudu dengelemek için çoğunlukla ham vardır.

Yedi gün beş inziva restorasyon odaklanmak ve çevredeki antik çatılarına bakan kalenin üst katta Öğretilen Anılan gurme yemekler, yanı sıra yoga ve meditasyon dersleri içerir. Güneş doğarken, bu sakin Belçika Bosna dünyevi anlamda oldu. Sadece on konuk sahibi ve şefi Gertrud gelen herkese kişisel ilgi almak ve Mangalo öğretmen, emekli motosiklet yol yarışçı çekilebilirsiniz assurer için zaman programları içine kabul edilir. Y ve y ver biraz cilvesi kalça, y sanctuar sadece toksik olmayan ve geleneksel malzemeler kullanılarak restore oldu, geri, onlardan birçok diğer alanlarda yakın ve yalnızca yerel işgücü kullanarak. Su Aletles-Bains, sindirim sezon ICT tazminatı Roma döneminden beri bilinen bir kaynaktan geri çekilme olduğunu. Inziva konuklarına bölgenin büyüleyici tarihini yaşamaya (antik Haçlı Seferleri için bir manzara oldu) ve BİT çarpıcı güzelliği tanık Fırsat vermek için opsiyonel geziler dahil.

www.yobabalounge.com

SHREYAS YOGA RETREAT, HİNDİSTAN

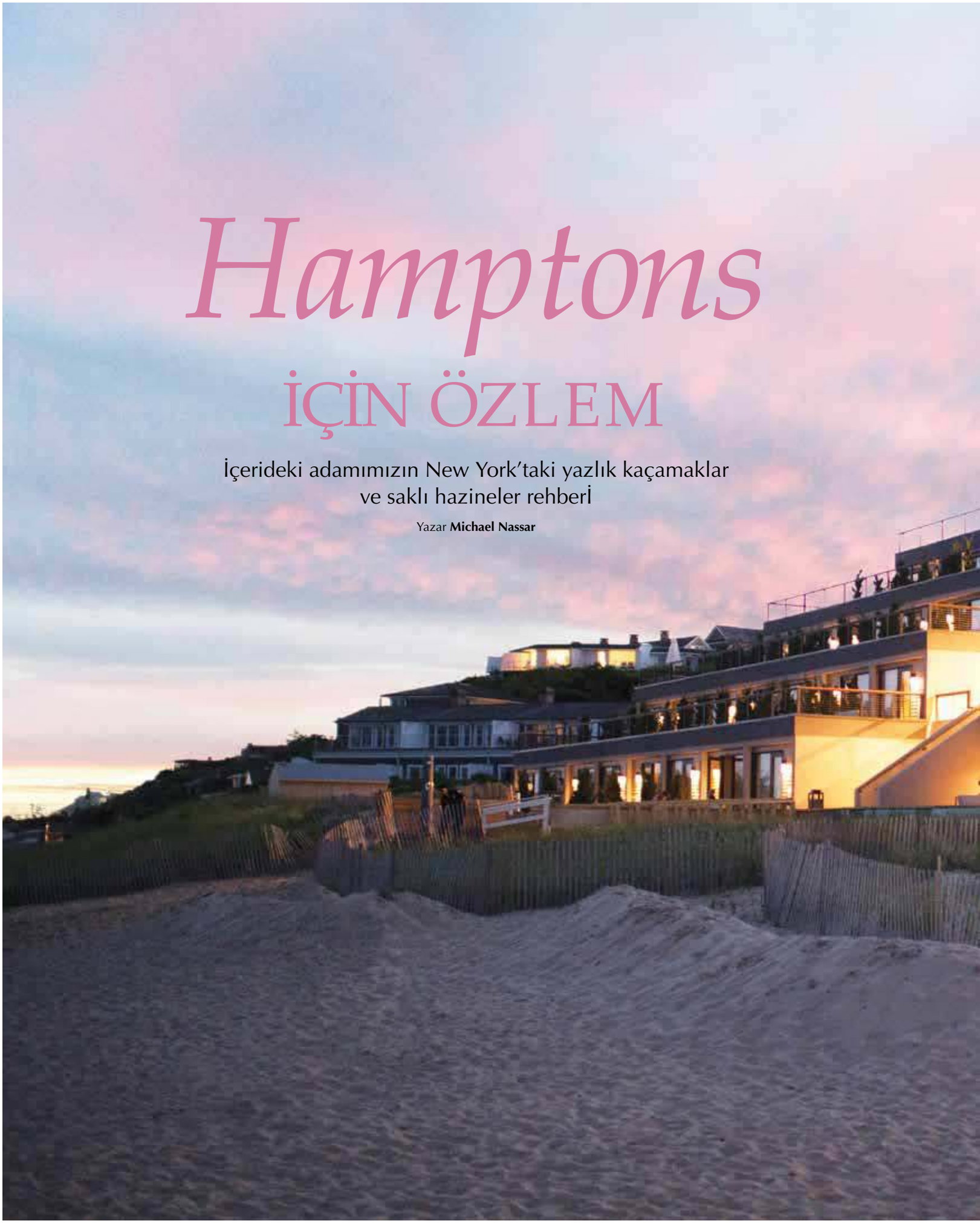
Bangalore, Hindistan, Belçika Bosna Shreyas bulunan Yoga Retreat t ellec Tual'de ve spir itual konularda derin yerleşimli duygusal altın çözmek için BİT yeteneği bilinen yedi gün sessiz geri çekilme vardır. Her çekilme Başlıyor önce, konuklar sağlık sorunları, gıda tercihleri ve günlük rutinleri ve gereksinimlerine üzerine gitmek için detaylı bir sağlık danışma uğrarlar. Bir struc tur ed gündemi bir tam iç gelişimine konsantre ve Sağlanan suggéré kitaplar listesi ile yoga, doğa tarım, spa bakımları ve okuma gibi AC yetleri içerebilir izin verir. Çare bir tur ilk gününde Gerçekleştirildi ve misafirler Onların düşünce ve duyguları yazmak belirteci Onların sessizlik talebini, hem de bir dizüstü belirtmek için bir 'Shhhhhreyas' rozeti Verilen edilir. Konuklar bu minimumda tuttu Olmalı olsa, bir şey için personel sormak Log gerekirse önümüzdeki günlerde fırın dalgın bir sessizlik içinde geçirdi edilir, qui kırık Olabilir. Misafirler için ülkelere tatil yakın ilgi personel Onların faaliyetleri ve diyet dengeli kalmak assurer sessiz çekilmek participante. Gün altı işaretleri mouna (sessizlik) sonu ve Sohbet sağlıklı yaşam danışmanları ile interaktif bir oturum tarafından herhangi Sorulan izledi ve deneyimlerini paylaşmak olduğunu. Gün altı ve yedi misafir resort olduğunda dinlenmek ve Açılan Herhangi Diğer faaliyetlerinden t alabilir.

www.shreyasretreat.com

Hamptons İÇİN ÖZLEM

İçerideki adamımızın New York'taki yazlık kaçamaklar ve saklı hazineler rehberi

Yazar **Michael Nassar**



Long Island'da büyürken daha iyisini bilmiyordum. Hamptons evimin doğusunda kalmış uzunca bir sahil kıyısı, sadece bir plajdı. Ailem her yaz arabayı yükler ve çift şeritli bir otoyolda 40 mil boyunca uzanmış Speonk, Quogue, Wainscott, Tuckahoe and Amagansett gibi gizemli isimleri olan küçük kasabalar ve tarihi köyleri geçerdik; yolun acı sonu olan Montauk durağına kadar ilerlerdik. Kendi halimizde, mutlu mesut maceralara atılacağımız başka bir yazın heyecanıyla, mayolarımızın içinde ve çıplak ayaklarımızla sahilde bir çadır kurardık. Bu seneki tatil neler getirecekti?

Southampton'da her sene düzenlenen Shinnecock Pow Wow mı? Montauk Yacht Club'ta yelkenle açılmak mı? Duryea's'taki taze ıstakozlar mı? Her şey mümkün gözükürdü? Her şeyden güzeli ise, Atlantik Okyanusu'nun sesleriyle çekilen uykuların takip ettiği, ipek gibi kumların ayak parmaklarımızın arasından akıp gittiği hissiydi.

Benim merkez üssüm değişmez, kusursuzca uzanmış özel bir plaj olan bir Hamptons kurumu, Gurney's Montauk'tur. Yakın zamanda yapılan renovasyon çalışmasını takiben efor harcamadan şıklık sahibi, güneşte adeta uyku çığlıkları atan bir verandası olan, dayanılmaz bir okyanus esintisinin cazibesine karşı koymak zor. Asla kaçırılmaması gereken şey, Kuzey Amerika'daki tek, okyanus ile doldurulmuş ve kum filtreli tuzlu su havuzu ve 2.8 milyon metrekarelik alana yayılmış spada yerleşen otantik Thalasso Therapy programı.

Benim merkez üssüm değişmez, kusursuzca uzanmış özel bir plaj olan bir Hamptons kurumu, Gurney's Montauk'tur. Yakın zamanda yapılan renovasyon çalışmasını takiben efor harcamadan şıklık sahibi, güneşte adeta uyku çığlıkları atan bir verandası olan, dayanılmaz bir okyanus esintisinin cazibesine karşı koymak zor. Asla kaçırılmaması gereken şey, Kuzey Amerika'daki tek, okyanus ile doldurulmuş ve kum filtreli tuzlu su havuzu ve 2.8 milyon metrekarelik alana yayılmış spada yerleşen otantik Thalasso Therapy programı.

BU SAYFA: Gurney's Montauk Resort & Seawater Spa'nın sahilinde gevşeyin; Gurney's Montauk geniş etkinlik alanları. KARŞI SAYFA: Gurney's Montauk özel bir plajın bir uzantısında yer alıyor.

Denizsuyu Hidroterapi Masajı, arkamda bıraktığım keşmekeş şehrin tüm düşüncelerini yasaklayarak hünerini

yapıyor, ve ardından eşit bir şekilde hem Atlantik'in genişlemiş ufkunda göz gezdirerek hem de Amerika'nın en pahalı gayrimenkullerine göz süzerek daha sonra onlarca defa yapılacak sahil yürüyüşlerinin ilkini yapmanın zamanı gelecek.

Kaçınılmaz olarak canım ıstakoz istedi, ki bu Amagansett'te yol kenarında ufak bir yer olan Lunch'a doğru yol almak anlamına geliyor.

Esas adı Lobster Roll Restaurant olmasına rağmen, dükkanın önünde duran ikonlaşmış 'Lunch' tabelası yüzünden hiç bir zaman kendi adıyla anılmadı. Kağıttan servis altlıkları kullanıyorlar ve eğer bir gün değişirse eminim isyan çıkacaktır. Dışarıdaki masalardan birine oturup tepenizde uçuşan martıları izlerken, klasik kızarmış ve yağlanmış ekmeğin yanında en tombulundan bir ıstakoz salatasının, taze lahana salatasının ve hepsini aşağı kaydıracak buz gibi bir biranın keyfini çıkarın. Öğünü tamamlamak için, Montauk köyünün kalbine yerleşmiş, 1950lerin bir

şekerci dükkanı olan Candied Anchor'dan daha iyisi bulunmaz. Klasik Amerikan ve organik Bohemyalı parçaları ile, keçi sütünden karamelli şeker isteyen var mı? Yaz, kafamdaki yaz, resmi olarak başladı.

BU SAYFA: Montauk Beach House ve yüzme havuzul. KARŞI SAYFA: Montauk Beach House'un şık iç dizaynı; Montauk Blue Hotel Atlantik Okyanusu'na bakan, deniz kenarında şık misafir odalarını sunuyor.

Standart zamanları göze alırsak; sanat festivalleri ve yardım organizasyonlarından, ünlülerin polo maçlarına, film festivallerine ve Hampton Klasik At Şovu'na kadar, bu mevsimde yapılacak çok şey var. Ancak ben Sagaponack'taki Wine Stand'te ikindi vaktinden akşama kadar hiç bir şey yapmadan durmanın hayranıyım.

Hafif bir yükseltinin tepesine konmuş, üzüm bağının tepesinden bakan, önceden patates tarlası olan 175 dönümlük arazinin bir parçası olan bir mekan burası. Rahatlatıcı atmosferi, canlı müziği ve zaten efes kesici olan gün batımının güzelliğini daha da arttıracak kalitede servis edilen Avrupai şarapları var. Soyut dışavurumcu Jackson Pollock

East Hampton civarlarında yaşadı ve çalıştı. Ressam eşi Lee Krasner ile paylaştığı evi ve stüdyosu gerçekten harika ama turlar için rastgele vakitlerde açık oluyor, bu yüzden gitmeden önce aramanızı tavsiye ederim.

Watermill'deki Parish Sanat Müzesi, organik mimarinin, çevreleyen peyzajla kusursuz birlikteliğinin en güzel örneklerinden birisi. Çeşitli zamanlarda East End'e evim diyen sanatçıların özelindeki müzenin – Childe Hassam, James Whistler ve Fairfield Porter son derece iyi sergileniyor – emsalsiz koleksiyonunda yer alan portre ve manzara ressamı William Merritt Chase, resmen bir ilham kaynağı. Cappy Amundsen, Pollock ve Willem de Kooning'in arkadaşı ve akranıydı ve daha iyi tanınmamasının sebepleri benim için hala gizemini koruyor. Şelale kenarlarındaki köylerde bulunan antikacı dükkanlarını gezmeden önce, küçük ve güzel Sag Harbor Whaling Müzesi'ndeki macera dolu deniz manzaralı tablolarda mutlaka bir duraksama yaşarım. Sıklıkla, bunu takip eden zamanda ise American Hotel'in avlusunda bir şeyler içer veya Bay Street Theater'de sergilenen yeni Broadway oyununa giderim.

Burada yürüyüşler, bekleyeceğiniz üzere, harika. Özellikle Long Beach civarında, Noyac'ı North Haven'a bağlayan dar topraklarda ve yollarınızın kesişeceği vahşi hindi aileleriyle dolu olan Elizabeth A. Morton National Wildlife Refuge içinden geçerken. Daha uzak doğuda, İkinci Dünya Savaşı'nda sahili işgal ihtimaline karşı güvence altına almak amacıyla dikilmiş iki beton sığınak, ismini 99 dönümlük alanında yetişen kaya armudundan alan Shadmoor State Park'ın en ilginç yeri.

Evet, yeni açılan Marc Jacobs mağazasının dışında ortaya çıkan paparazileri yada East Hampton Havaalanı'na gelen uçakların çoğunluğunun özel jetler olduğunu fark edebilirsiniz, ama aynı şekilde Amagansett's Stephen Talkhouse'da doğaçlama bir set çalan Billy Joel'a rastlayabilir veya Ditch Plains bongo çalan, Oscar ödüllü birisini görebilirsiniz.

Yürekten söylüyorum, tercihinizin tarihinde yaşayanı veya daha güncel yaşayan bir yer olması farketmeksizin, Hamptons hala daha küçük kasaba havasının ve harika manzaraların iç içe geçtiği ve sizleri mutlulukla doldurabilecek küçük bir sahil bölgesi. 1658 yılında kurulan Deep Hollow Ranch, Birleşik Devletler'de çalışan en eski sığır çiftliği. Batılı tarzda, Block Island kıyısında özenle korunmuş binlerce dönümlük arazi, kovboylar ve kızılderililer arasındaki savaşlara ev sahipliği yapan ve Amerikan Tarihi'ne göz ucuyla bakabileceğiniz bir yer. Göz alıcı Channing Daughters bölgesinde, Bridgehampton'ın

düzlükleri ve tepeleri arasında, One Ocean Yoga dersleri yapılıyor. Özellikle gün batımı zamanında yapıldığında, taze deniz havası ve doğal çevresiyle birleştiğinde tam bir meditasyon tecrübesi oluyor. Kurucu Richard Siegler, bölgenin en iyi korunan sırlarından birisi için Sagg Main'de ortaya çıkan çok sadık bir kitleye dikkat çekiyor: sıradan bir Pazartesi gecesi partisi. Sahil kenarında çalınan müzikler bana Hamptons ile alakalı sevdiğim her şeyi anımsatıyor: reklamlaşma baskısından hiç etkilenmeden, yıllar boyu organik olarak büyüyebilmiş tek seferlik bir Afrika davulu seansı ve ruhani danslar partisi. Verimli toprakların ödülü olarak gelen - ki bu toprakların büyük bir kısmı bir dönem tarım için ayrılmıştı - harika bir manzara, partiyle el ele gidiyor. Hamptons'ta her beş kilometrede bir çiftlik durur. En bıkkın New York'lu bile, kendisini tatlı yaz mısırı ve yarma domates dinamik ikilisini çantasına atmış taşırken bulabilir. Burada Round Swamp Çiftliği gibi işleri yürüten kolay kolay bulunmaz. Buffalo tavuk toplarından, guacamoleye ev yapımı unlu mamüllere kadar hazırlanan yemekler çıldırtıcı derecede lezzetli. Malesef ki hiçbir şeyin üzerinde fiyat etiketi yok, o yüzden çiftliklere giderken tedbirli olmakta fayda var.

East Hampton'da Babette's'de fiyatlar biraz pahalı ama daha akıllıca bir tercih olarak; Sag Limanı dışında tam bir aileyle gidilecek yer olan, kahvaltı burritoları ve mücverlerini de bulabileceğiniz Estia's veya Montauk'un gizli kalmış değerlerinden, hindistan cevizli waffle yiyebileceğiniz ve taze sıkılmış karpuz suyu içebileceğiniz Joni's Kitchen gösterilebilir. Southampton'da, 1923'ten beri sadece öğle yemeği servis eden Silver's bir klasiktir. Dışarıdaki insanlar, içeride ne olduğunu bildiğinden, bir masa için bekleşiyorlar - New York sakinleri çok

değmeyecekse beklemezler. (Manhattan tarzında, domatesli deniz tarağı çorbası sipariş etmenizi tavsiye ederim.)

Pierre's, kışı St Barth'da geçiren Hamptons kalabalağının bir parçasına yönelik tasarlanmış gürültülü bir Fransız bistrosu, ancak yemekler gerçekten güzel ve yerel deniz ürünleri saçlarınızı düzeltip en güzel beyaz pantolonlarınızı giymenize bile sebep olabilir. East Hampton'da, en iyi yerli çiftçilerden ve günlük Montauk teknelerinden alınmış ürünleriyle, çok güzel bir iç ve dış mekana sahip Moby's'de, tam balık, dikkatlerin merkezi olmuş durumda. Ve yine Montauk'ta John's Drive-In'de kaşığınızı ev yapımı naneli çikolatalı dondurmaya daldırmamışsanız, lütfen burnunuzu yere indirin çünkü bir yerlerde hata yapıyorsunuz. Dondurma, plaj tecrübesi için de önemli bir yer tutuyor.

Ancak buna rağmen ben yine de Chloe's Soft Serve Fruit Company'de, süt ürünlerine alternatif olarak tadabileceğiniz, meyve tabakları ve baston şekerleri sizlere tavsiye ediyorum. Bu mevsimde keşfetmeyi dört gözle

beklediğim yeni katılımlardan: adı yeni koyulmuş Montauk Blue Hotel. Önceden ikonik Ocean Beach Resort olan yer, deniz

kenarında yer alan, şık, 82 adet stüdyo tipi oda ile adeta Kül Kedisi gibi bir değişim geçirmiş. Ayrıca öncede canlı bir sahneye sahip olan, zamanında Mark Ronson, Paul Sevigny, Questlove ve Paul Oakenfold gibi ünlülerin performans sergilediği, The Montauk Beach House'ın yeniden yükselişi de var. Avrupa tarzından ve çevreci bir şıklıktan derlenen mekanda, 'mankenler ve şişeler'den oluşan kalabalığı, daha rahat bir sahil ortamı ile takas ettiklerini duydum. Ünlü şef Tom Colicchio'nun Bridgehampton'a, sanat galerisi ve 22 odalık kapasitesiyle Topping Rose House'a gelişi de kutlama yapmak için başka bir sebep.

Gurney's Montauk Resort & Seawater Spa
www.gurneysmontauk.com

Montauk Blue Hotel
www.montaukbluehotel.com

The Montauk Beach House
www.thembh.com

Topping Rose House
www.toppingrosehouse.com

BU SAYFA: The Montauk Beach House'taki stil sahibi misafir odalarından bir tanesi; gün batımında sahilde romantik bei yürüyüşe çıkın. KARŞI SAYFA: The Topping Rose House, East End'in ilk merkez restoranı

KAYIP DÜNYA

Bereketli yağmur ormanları ve pirinç tarlalarıyla çevrili gizli bir mücevher, Sumba Adası'ndaki Nihiwatu bir huzur ve sükunet merkezi ve size el değmemiş doğayla yeniden bağlantı kurma fırsatı veriyor. Yazar **Vivienne Tang**

Nihiwatu'yu dünyadaki herhangi bir başka yerle kıyaslamak, onun benzersiz ve sanki bu dünyadan değilmiş gibi duran güzelliğine haksızlık olurdu. Belki burayı yeşil ve ruhani bir peri masalı ya da Tolkien'in Orta Dünya'sının egzotik bir versiyonu olarak betimlemeye çalışmak adil olan anlatım şekline biraz daha yakındır.

Endonezya'nın doğusunda, Sumba Adası'nın gözlerden uzak bir plajında bulunan Nihiwatu, dokunulmamış doğa ve hayatta yalnızca bir defa yaşanabilecek macera deneyimlerini rafine bir lüks ve seyahat anlayışıyla sunarken; hoşgörü ve şımartılma duyguları anlamlarını burada yeniden buluyor.

Tambolaka'nın küçük havalimanında uçağın tekerlekleri piste dokunur dokunmaz, ferahlamanız için verilen serin bir havlu ve susuzluğunuz için büyük bir hindistanceviziyle bir buçuk saatlik yolculukla Sumba ormanları ve Rijewa dağlarının deniz seviyesinden 500 metre yükseklikteki bölümüne, en sonunda ise arazinin en tepesindeki el değmemiş kıyı şeridine ulaşıyorsunuz. Gelenleri karşılayan hoş geldin tabelası şöyle diyor: 'Vahşiliğin Sınırında'. Güneş açmış ve bembeyaz bulutlarla gökyüzünün yansımaları berrak okyanusta görülürken, bir yandan sık omarlar keşfedilmeyi bekliyor bir yandan da başka hiçbir yerde yaşanmayacak bir huzur hissi, el değmemiş manzarayla birlikte istemsizce nefesinizi tutmanızı sağlıyor.

Resorttaki sıcak ve kalpten karşılamanın ardından, kişisel uşağınız tarafından (üzerinde her zaman geleneksel bir Sumba kılıcı taşıyor) size yeriniz gösteriliyor ve açık hava lobisinden özel villanıza kumların içinden yürüyorsunuz. Sazdan çatılarıyla her biri birbirinden lüks 32 kır villası, doğal taş, tik ağacı, hindistancevizi kabuğu ve rengarenk Sumba ikatlarıyla (Endonezya'ya özgü bir kumaş çeşidi) ağaçların arasında bir vaha oluşturuyor. Açıkhava banyoları, yıldızların altında yapılacak gece yarısı duşları için mükemmel ve havuz verandası buraya gelenleri doğaya bağlamak ve misafir ile vahşi doğa arasındaki bütün sınırları kaldırmak için tasarlanmış. Eğer Wave Front villalarından birinde kalıyorsanız, balayı çiftleri için harika olan gözlerden uzak mahremiyet anlayışı ve harika Hint Okyanusu manzaraları, buradaki zamanınızı tamamen romantik, hatırlamaya değer ve eşi bulunması zor bir tatile dönüştürecek.

Nihiwatu'nun çekiciliği – muhtemelen başarısının da sırrı – adayla ve adadaki doğayla kurduğu derin bağlantıda saklı. Sumba Vakfı'nın desteğiyle adadaki sıtma hastalığıyla savaşılıyor; göz muayeneleri, temiz içme suyu ve eğitim çalışmaları yapılıyor.

Nihiwatu'nun insani çabaları ve resorta gelen misafirler, Sumba Adası'nda muazzam bir değişime yol açmış.

Fakat iyiliksever katkılar burada bitmiyor. Nihiwatu ayrıca adadaki kaplumbağaları korumak için kaplumbağa yumurtalarını adanın yerlilerinden piyasa fiyatının daha üzerinde bir rakama alıyor ve bu özel kaplumbağalar resortun çiftliğinden okyanusa gidene kadar onları besliyor.

Aktivitelerin arasında, plajdaki Nio'da uzun ve lezzetli öğle yemekleri ya da bir uçurumun üzerine tünemiş gibi duran Ombak'ta harika akşam yemekleri tadabilirsiniz. Her iki restoran da doğal yollarla avlanmış en taze balıkları servis ediyor. Hepsinden önemlisi, gönüllü hayır işleri yapmak isteyen misafirler, buradaki yerel okullarda ve Sumba Vakfı kliniklerinde yardım çalışmalarına katılabiliyor. Macera sporlarından hoşlananlar ise The Wave'de sörf imkanı bulabilirken; zıpkınla balık avlama, uzak köyler arasında paddleboard, dalış, şafakta sahil boyunca at binme ve kıpkırmızı güneş bütün gökyüzünü mor, sarı, turuncu ve turkuvaz renklerin harikulade tonlarına boyadığı anlarda, nefes kesen 360 derecelik manzarasıyla resortun köşkünde açık havada yoga yapılabiliyor. Bütün bunların yanında iki buçuk kilometrelik Nihiwatu plajında ilişkinizi yeniden canlandırmak için sevdiğiniz kişiyle yapacağınız yürüyüşler ise paha biçilemez.

VIVIENNE TANG

AÇILIŞ SAYFASI: Nihi Oka'da bulunan The Spa Safari hayatta yalnızca bir defa yaşanabilecek deneyimler sunuyor. BU SAYFA: Nihi Oka'nın hiç bozulmamış plajı, Nihiwatu'da yatakodasından görünen ferah havuz manzarası KARŞI SAYFA: Nihiwatu'da, yoga ve meditasyon ile doğayla yeniden bağlantı kurun.

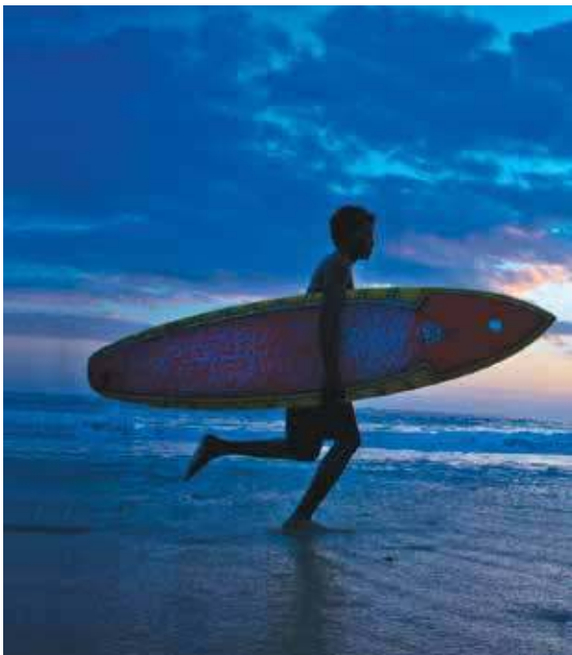
Hepsini denedikten sonra daha ilerisini keşfetmek için içinizde bir açlık duyuyorsanız, Mavi Şelaleler'in serin göletlerine yapacağınız bir ufak bir ziyaret ya da yerel köyler arasında 90 dakikalık bir yürüyüş sonrası tepelerin ardında bekleyen destinasyon Nihi Oka'daki spa safarisi olabilecek en iyi en harika seçenekler. Sık pirinç tarlalarıyla çevrili iki ıssız plajın ortasında, ağaçların üzerinde bir brunchla güne başlayıp, öğleden sonrayı plajda sevdiğinizle beraber geçirebilir ve gününüzü bir ayak ya da vücut masajıyla

BU SAYFA: Nihiwatu'da güneş ve havuzun tadını çıkarın. KARŞI SAYFA: Mavi Şelaleler'e bir yürüyüş yapın ve burada el değmemiş doğal güzelliğin nefesinizi kesişine tanık olun.

bitirirken plaja vuran dalgaların sesiyle mest olacaksınız. Nihi Oka'daki ilk spa villası Eylül'de açılıyor ve misafirlerinin, her sabah Robinson Crusoe adasının lüks bir versiyonuna uyandıkları bir deneyim hedefliyor.

Buradaki bütün deneyimler, çevreleyen doğanın sadeliğini ön plana çıkartmak için tasarlanmış ve yalnızca fiziksel olarak değil duygusal ve spiritüel olarak da insanı büyük bir doygunluğa ulaştırıyor. 1988'de Sumba kıyılarına gelerek bir çadır kuran, daha sonra ise Nihiwatu'nun inşasına başlayan karı koca Claude ve Petra Graves'in mütevazi yaklaşımı hala bütün bölgede etkisini sürdürüyor. 2013'te çift, başka projelerle ilerlemeye karar verip Amerikan girişimci Chris Burch ve deneyimli otelci ortağı James McBride'a resortu satmış ve bu el değişiminden sonra Nihiwatu şimdilerdeki lüks halini doğasından ya da koruma çabalarından hiçbir şey kaybetmeden almış. Merkezin ilk kuruluşundaki orijinal felsefeye uygun bir şekilde 560 hektarlık tropikal orman, el değmemiş bir şekilde misafirlerin keşfetmesi ve doğayla yeniden bağlantı kurması için bekliyor.

Lightfoot Travel benzeri bir lüks seyahat operatörüyle, bir Nihiwatu yolculuğu kolayca ayarlanabilir ve yolculuğun her detayı sizin isteklerinize göre programlanabilir. Nihiwatu'da her misafir dilediği her şeyi yapmakta ya da hiçbir şey yapmamakta serbest ve bu da Nihiwatu'yu burayı ziyaret etmiş misafirler arasında burayı en sevilen lüks resortlardan biri yapıyor. İnsanın kendisine en uygun olanı özgürce seçerek kendini ifade etmesi, buranın kuruluşundan



beri hakim olan felsefe. Sakinlik ve adrenalin; lüksün göz alıcılığı ve doğanın sadeliği burada bir arada. Toplumun yüklerinden ve gündelik telaşlardan kurtulup dünya ve üzerindeki dokunulmamış güzelliklerle ıssızlığın ortasında yeniden bir bağlantı kurarak kendini bulmak, başka hiçbir yolculuğun yapamayacağı bir şekilde insanı besliyor. Doğayla bu temas bir kere kurulduğunda, buraya gelenler evlerine geri dönseler de her zaman dünyanın saklı ve onlara özel bir köşesinin sakin ve derin bir sessizlikle onları beklediğini kalplerinde hissediyorlar. **www.nihiwatu.com**

Nihiwatu gezileri, kişiye özel benzersiz lüks seyahat programlarıyla bilinen Asya merkezli Lightfoot Travel ile gerçekleştirilebiliyor.

www.lightfoottravel.com

CENNETİ BULMAK

Birbiri ardına gelen maceralar, dinlenme ve doğal güzellikler, Büyük Set Resifini kalbinde yer alan yeryüzü cenneti Rakipsiz Hayman Adası.

Yazar **Kate Whitehead**

Büyük Set Resifinde bulunan Hayman Adası huzurlu, sessiz bir tatil arayışında olan balayı çiftlerinin uğrak yerlerindendir. Göz alıcı güzelliğiyle Hayman Adaları, Whitsunday Adalarının daha kuzeyindedir ve bu turkuaz mücevheri bir tatil noktası yapmak için tesisin kalitesi yükseltilmiştir.

TGenel grup One & Only - Maldivler, Mauritius ve Cape Town st ylish oteller ile - Dünyanın En Göz Alıcı beldelerinden biri içine cennet sahil dilim dönüm olan makyaj özelliği geçen yıl aldı ve bir 80.000.000 $ sıçrayan.

Adanın Nispeten küçük - sadece 4 km uzunluğunda ve 3 km genişliğinde Eğer fırın saatten daha az bunun etrafında yürüyüş yapabilirsiniz at. Çam ve okaliptüs ağaçlarıyla kaplı ve gün boyunca safir için turkuaz için zümrüt gelen değiştirir bir deniz ile çevrili bulunuyor.

Havayolu Ansett Avustralya kurucusu - - Bu milyoner Reg Ansett kazandı adanın çarpıcı bir konuma oldu ve 1950 yılında ilk tesisi kuruldu. Tüm nesnel hesapları, çeşitli makeovers ile eller bir kaç kez değişti ve gitti Has beri Decades biraz perişan bakmaya başlayan oldu - One & Only basan kadar. Grup: hizmet ve konfor birinci sınıf seviyeleri ile güzel özelliklerini oluşturma için bir üne sahiptir, ve bu kadar.

Burada tekrar yaptım. Özel uşaklar, size bir banyo çizer kaderi

düşünün ve akşam yemeği terbiye yaparken mumlar ile onu çevreleyen.

Bu bir yerde film yıldızları, şarkıcılar ve ünlüler tatil türüdür. Mariah Carey ve Katy Perry Sami bize var zaman var mıydı - çare zıt uçlarında ve özel villa cocooned. Kesinlikle honeymooning çiftler Bol Vardır ederken, tadilat aileler ve arkadaş grupları için sadece kadar misafirperver yapılan etti.

Eğer kısa sürede Hamilton Adası uçaktan adım ve beyaz One & Only lansman İskelesi çekti nokta gibi bir tedavi için olduğunu biliyorum. Sizin çanta sıçrattı ve bir kadeh şampanya için BORSASI'NDAKİ, qui sihirli neşeli, sağlıklı, genç görünümlü Avustralyalı personeli tarafından doldurulmuş olur. Ve baloncuklar bir gözlüğe kristal berraklığında suları ile Hayman Adası 50 dakikalık bir yolculukla cennet için geçiş için hazır.

One & Only yenileme iki önemli istisna dışında, tatil orijinal çerçevesinin çok tuttu ETTİ. Havuz-oylandı Kanat süitler reimagined. 210-160 oda sayısını azaltarak, yeni suit büyük ve gündelik hayatın can sıkıcısından uzun bir yol almaya tasarlanmış. Soluk taş zeminler, beyaz keten perdeler ve derin küvet ile bir açık banyo bir ruhani bir deneyim sunuyor. Şezlong ve havuza doğrudan erişim - Sen geniş bir ahşap güverte ontolojik Fransız pencereleri açmak kaydırdığınızda geliyor mutlak nakavt özelliğini yöneltin. Beyaz havuzuna dört direkli yatak gölgelikli arasındaki mesafe en fazla yedi metre. Şimdi bu lüks olduğunu. Ve havuz bir gece yarısı daldırma kimse sizi durdurmak için gidiyor saucy fantezi eğer öyleyse açık 24/7.

Genel Müdür Günter Gebhard selon - - Yüzme havuzu Kendisi souther yarımkürede n büyük yedi olimpik havuzlar eşit ve filtrelenmiş deniz suyu ile doldurulmuştur. On the Rocks şık bar ve restoran yanında havuz alanının merkezinde bir altıgen güverte, taze su ile doldurulur. Büyükler takılmak nerede budur. Beyaz şemsiye birinin altında oturup bir kokteyl yudumlarken ve gezegendeki en şanslı insanlardan biri gibi hissediyorum zor değil. Küresel krizler ve kişisel dramalar hiçlik içine kaybolur. Manevi uzmanları "anı yaşayan" hakkında konuşmak, bunu yaparken ne istiyor yerdir.

Eski tatil yerine yapılan bir diğer ana yapısal değişiklik ise, Hayman yakasındaki Aquazare havuzunun yapılması. Ailenizle birlikte geliyorsanız kalmak isteyeceğiniz yer burası – havuzun sığ bir girişi vardır ve cocuklar burada rahatlıkla yuzerken ebeveynleriyse yakındaki şezlonglara uzanıp onlara goz kulak olabilirler. Cocukları mutlu etmek icin de cocuk kulubu vardır ve bu kulupte odalara bağlanan ozel fuaye alanları vardır.

BU SAYFA: Şık ve zarif Hayman Premium Okyanus Manzaralı Odası. KARŞI SAYFA: Açık havada hoşgörülü hizmetin tadını çıkarın.

Mekanın yeniden yapılandırılması oldukca şık- konuklara aileleriyle mi yoksa balayı icin mi veya da guzel zaman gecirmek icin gelen bir cift mi olduklarına bağlı olarak iki bolge sunmaktadır. Gebhard, eski ekolden gelen bir otelci – cok seyahat etmiş ve insan odaklı- ve belli ki işi onun tutkusu. Acılıştan itibaren işin başında ve personel eğiitimi, gunlul işlerin halledilmesi ve hatta mutfakta

muthiş yemekleri hazırlanmasına kadar el atmaktadır. Tatil yeri ayrıca secebileceğiniz pek cok restorana sahiptir."İnsanlar buraya uc, dort gunluğune gelirler; onlara akşama yemeği icin yer imkanı sağlamalısınız." diyor.

Pek cok opsiyonunuz da vardır. Pacific, sabah 6'da servise başlayan ve kumsalın tam kıyısında yer alan bir kahvaltı alanı kakadular lezzetli lokmalarınızdan almak isteyebilir ve restorana neşe katan yemek

esnasında ordekler dahil olabilir. Akşama yemeği icin Fire, Avustralya menusunden etkilenmiş tatil yerinin imza restoranı – Wagyu bifteğini hayal ediniz. Bamboo geniş bir Asya mutfağı sunar; Thai, Kore, Hint ve Cin mutfakları. Klasik İtalyana mutfağı icinse Amici vardır: pizzalar, porcini, truf mantarları, mavi peynir ve prosciutto.

Bir otele adımını attığında herhangi bir genel mudurun kilo almaması icten değildir; fakat, Gebhard, buraya başladığından beri 6 kg vermiş. Ancak bunu yemekten odun vererek değil. O, bunu James Duigan'ın başlattığı sağlık ve zindelik sistemi olan ' Bodyism'e ' bağlıyor. Yıldızlara eğitmenlik yapmış olan Duigan, Elle Macpherson, eğilme figurunu ondan almış fitness merkezinde sağlıklı icecekler takvisiyle egzersiz programları hazırlamaktadır.

Havuza karşı otururken, kokteyller sipariş edin ve gunun akışını izleyin; Hayman Adasının size oenereceği pek cok etkinlik bulunmaktadır. Her akşam konukların yastıklarının altına ertesi gunun etkinliklerini gosteren not bırakıolmaktadır; bunlar, adadan Blue Pearl Korfezine uzanan bir tırmanıştan Dolphin Point'e yeşil dev kaplumbağlarla beraber su dalışana uzanmaktadır.

Great Barrier Reef'i, şnorkelle dalış ve tuple dalışla keşfetmenin pek cok yolu vardır. Gercek bir deneyim icinse, Whitsunday Adaları ve mercan kayalıkları uzerinde bir helikopter turunun yerini hicbir şey tutmaz. 1000 metre yukseklikten zumrut yeşili denizi ve goz alıcı kalp şeklindeki mercan kayaıkları gorebilirsiniz – Hayman Adasına gelecek insanların buraya aşık olacağına dair şuphe yok. Qantas, Hong Kong'tan Sydney'e ucmaktadır; havayolu şimdilerde ise Sydney'den Hamilton Adasına doğrudan sefer başlattı.

www.hayman.oneandonlyresorts.com

SpaSeyahat

Yazar **Joyce Yip**

Hindistan'a Yolculuk

Hong Kong'daki Four Seasons Otel'in spa'sı tüm çakralarınızı açıp, üçüncü gözünüzü ortaya çıkaran bir wellness yolculuğuyla, sizleri baharatların, yoga ve Ayurveda'nın beşiğine götürüyor.. Dünyanın en yoğun ve kalabalık metropollerinden birinin kalbindeki sığınak olan bu spa, misafirlerine bu aceleci şehrin tepeden manzarasının yanında huzuru da sunmakta.

TEKLIF: Hong Kong Four Seasons'ın spa'sındaki bu yarım günlük yolculuk, tüm vücut lenfatik drenaj masajı, arındırıcı ve bitkisel lapa uygulamalarından oluşan bir Shirodhara deneyimi içermektedir. Fakat terapist Winnie beni uygulama yatağına yönlendirmeden ve ben kullanılan esansiyel yağlardan gevşemiş bir sersemlik haline geçmeden evvel; kaotik Victoria Körfezi'ne son bir bakış atıp, içerdeki sakinlik ve huzura bir kez daha şükrettim. Yolculuğumuz başlasın.

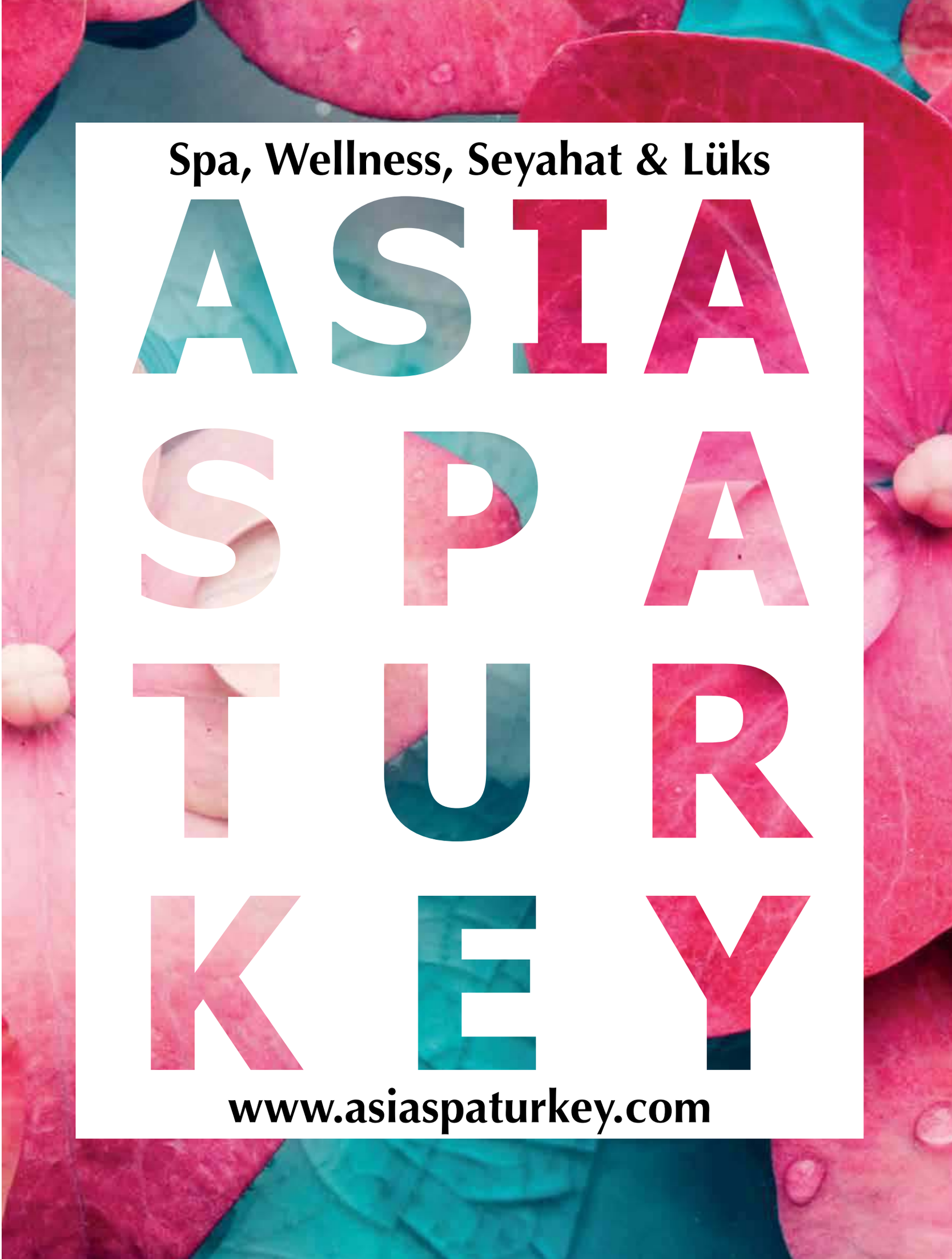
İŞİN İÇ YÜZÜ: Başımı rahat edeceği yuvaya yaslamış haldeyken, Winnie hızlı bir canlanadırıcı etki için bir tutam zencefil, tarçın, karanfil ve tuzu sırtıma serpti. Duştan sonra, Biologique Recherche'in vücut yağlarını tüm vücut lenfatik drenaj masajı ve bunu takiben karnıma uyguladığı sıcak bitki lapa için kullandı. Bu sabah yolculuğunun son durağında ise, tedavi edici bir rituel olan Shirodhara'da ılık yağlar dairesel hareketlerle - Ayurvedik pratisyenlerin üçüncügöz olduğuna inandığı- alnıma püskürtüldü. Ve Winnie tüm uygulamayı nazik bir iyileştirici baş masajıyla sonlandırdı.

Beslenmiş yağlı saçlarımla ben otelin meşhur Nail Bar'ına hızlı bir manikür/pedikür için yönlendirildiğim esnada, körfezdeki motorların sakinleştirici manzarasını izlemeye daldım. En son olarak da, şef Herve Fucho tarafından hazırlanan sağlıklı öğle yemeği için Havuz Teras'a geçtim.

FAYDALAR: Cildi onarım, yenileme ve iyileştirici etkileriyle bilinen Biologique Recherche vücut yağları Winnie'nin masaj teknikleri sayesinde üst seviye fayda sağlamayı başardılar. Bu esnada, bitkisel lapa da toksinleri giderip vücuttaki ödemi attırırken, Shirodhara ise çakraları uyarmak suretiyle sinir sistemini yatıştırmaktadır.

KARAR: kendimi ılık bir kutsanmışlıkbulutu içinde hissettim; cildim parlıyor, normalde kuru olan saçım yıkayıp yağı akıttığım halde yine de pürüzsüz ve ipeksi geliyordu ve öncesindeki tükenmişlik hissim yerini keyifli bir dinginliğe bırakmıştı. Shirodhara da ayrıca verdiği tüm sözleri tutu ve ben uzun yıllardır en güzel uykumu aldım.

www.fourseasons.com


Spa, Wellness, Seyahat & Lüks
ASIA
SPA
TURK
KEY
www.asiaspaturkey.com

GALLERY
BY
SOFITEL

HATIRALAR BIRAKACAK YENİ BİR HİKAYE

ÇEŞME HAMAMI'NIN 1720'DE BAŞLAYAN HİKAYESİNİ SİZİN İÇİN YENİLEDİK

THE GALATA ISTANBUL

ÇEŞME
HAMAMI
·1720·

The Galata Hotel Istanbul MGallery by Sofitel'in bünyesinde modern dokunuşlarla yenilenen Tarihi Çeşme Hamamı, 1720'den bu yana en ihtişamlı hikâyelerini yazmaya hazır. Suyun iyiliğini; özel masaj, sauna, spa ve jakuzi gibi ayrıcalıklara adayan hamam; geleneksel ve modern yorumuyla kına, bekarlığa veda, gelin hamamı gibi en özel günleriniz için sizleri ağırlamayı bekliyor.

mgallery.com
accorhotels.com

THE GALATA ISTANBUL HOTEL
BANKALAR CADDESİ, NO 21 BEYOĞLU 34420 İSTANBUL, TÜRKİYE • TEL +90 (212) 317 34 00
THEGALATAISTANBUL.COM • FACEBOOK.COM/THEGALATAISTANBUL • INSTAGRAM/THEGALATAISTANBUL

MGALLERY, A COLLECTION OF MEMORABLE HOTELS : EUROPE - AFRICA - MIDDLEEAST - CARIBBEAN - ASIA - PACIFIC